Pani Domu



1938 10 70 gr.

Rok XII 16-go maja 1938. Nr 10

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany
poświęcony organizacji gospodarstwa domowego
Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Dr Marta Tomankowa

O lepsze wykorzystanie surowców w żywieniu ludności

Referat wygłoszony na VII Zjeździe Delegatek Oddziałów Związku Pań Domu w Łodzi, w marcu 1938 r.

Badania stanu żywienia ludności bezrobotnej i robotniczej w Polsce wykazały, że żywienie to jest energetycznie niedostateczne i że zachodzą w nim niedobory białka pełnowartościowego, tłuszczu oraz soli mineralnych i witaminów. Szerokie warstwy społeczeństwa zmuszone są wybierać jak najtańsze produkty spożywcze, a nie znając ich wartości dietetycznej odżywiają się nieracjonalnie. Nawet szeroko rozwinięta pomoc społeczna nie jest w stanie przeciwdziałać tym niedoborom. Zamiast 80—100 g białka dziennie bezrobotny w Polsce spożywa go tylko 45,6 g, w czym tylko 16,7 g pełnowartościowego białka zwierzęcego.

Gdy będziemy zastanawiać się dzisiaj nad tym, czy niedoboru żywnościowego nie można by usunąć lub zmniejszyć i gdy zwrócimy uwagę na możliwości lepszego wyzyskania pokarmów krajowych, to nie tylko dlatego, że ma to wielkie znaczenie przy żywieniu ubogich warstw ludności, lecz i dlatego, że w czasie wojny może to być ważne dla wszystkich obywateli i dla licznej armii.

Według opinii Niemców, przegrali oni ostatnią wojnę dlatego, że nie doceniali ścisłego związku między operacjami wojennymi a gospodarką krajową. Nie licząc na długotrwałość wojny, nie poczyniono tam odpowiednich przygotowań gospodarczych. Krajowa produkcja różnych płodów okazała się niewystarczająca, tak że już w początkach wojny okazało się konieczne wprowadzenie norm żywnościowych, ustanowienie kontroli spożycia i podziału niektórych artykułów żywności. Niedobór zapasów zbóż chlebowych zmusił sfery rządzące do wydania nakazu dodania do mąki pszennej 30% mąki żytniej lub 15% mąki kukurydzanej, fasolowej lub jęczmiennej. Ukazały się dekrety, zakazujące sprzedaży mięsa przez 2 dni w tygodniu, a do handlu wprowadzono sacharynę wobec braku cukru.

Mając za sobą smutne doświadczenie z przebytej wojny światowej, wszystkie państwa idą dziś po linii nie tylko militarnego, ale również i gospodarczego przygotowania i całkowitej wystarczalności na wypadek wojny. Wszędzie zatem przeprowadza się obecnie dokładne studia w dziedzinie surowców żywnościowych, gdyż wielka wojna wykazała, że „improwizacje, choćby najlepiej przemyślane, nie wystarczą". W Niemczech powołano nawet do życia specjalną instytucję, która ma za zadanie opracowywanie dla niemieckich gospodyń szczegółowych pouczeń, co mają gotować.

I dla nas te sprawy nie mogą być obojętne. Choć zasadniczo mamy pod dostatkiem żywności, to jednak w okresie wojny może nam tej żywności zabraknąć, więc już teraz powinniśmy myśleć o nowych, tanich źródłach surowców żywnościowych i o wykorzystaniu wszelkich odpadków i produktów ubocznych.

Pokarmy białkowe.

Ponieważ stwierdza się niedostateczną ilość białka w żywieniu rodzin robotniczych i bezrobotnych, na czoło tych zagadnień wysuwa się problem zapewnienia ludności białka w potrzebnej ilości i w odpowiedniej postaci, tzn. białka taniego i pełnowartościowego. Nie każde bowiem białko posiada jednakowe wartości odżywcze. Np. białko zbóż strączkowych jest mniej wartościowe niż białko mleka, jaj lub mięsa.

Zastanawiamy się nad zwiększeniem ilości białka w żywieniu rodzin robotniczych, a tymczasem marnujemy rocznie więcej niż 10 milionów kg pełnowartościowego białka, które spływa do kanałów w formie 50 milionów kg krwi z uboju zwierząt. Te bowiem 50 milionów kg krwi zawiera 20% czyli 10 milionów kg pełnowartościowego białka.

Krew zawiera wszystkie składniki potrzebne do utrzymania życia organizmu ludzkiego. Głównym jej składnikiem jest wymienione pełnowartościowe białko. Skład chemiczny i wartości odżywcze krwi są zbliżone do mięsa chudego. Badania naukowe stwierdziły, że organizm ludzki przyswaja białko krwi równie dobrze jak białko mięsa. Jelita wchłaniają to białko w 96 procentach, a więc prawie całkowicie. Również bardzo łatwo przyswaja organizm żelazo, zawarte w krwi.

Przez jakiś czas lekarze zalecali nawet przeciwko anemii, zwłaszcza przeciwko tzw. chlorozie, picie czystej świeżej krwi cielęcej, wołowej lub wieprzowej.

Krew ma u nas dotychczas bardzo małe zastosowanie, używa się jej tylko do wyrobu niektórych gatunków wędlin, do kiszek tzw. kaszanek i do zup (znana jest czernina z krwi kaczek lub gęsi). Kaszanka, wyjątkowo tani artykuł, a wartościowy pod względem kalorycznym i białkowym, powinna pojawiać się często w pożywieniu rodzin robotniczych.

W innych krajach, np. w Rosji i Szwecji dodają krwi do ciasta, z którego się wyrabia chleb. Krwi w postaci proszku o barwie czekoladowej dodaje się w ilości 5—10% do mąki żytniej. W Skandynawii znajduje krew także wielkie zastosowanie do wyrobu budyniów. Poza tym krew służy jako dodatek do kasz. Kasza taka z dodatkiem tłuszczu staje się pełnowartościową potrawą, zawiera bowiem wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze i białko. Uzupełnieniem tej potrawy może być kiszona kapusta.

Krew jako substancja białkowa ulega bardzo szybko rozkładowi. Aby znaleźć dla niej większe zastosowanie, należy z niej sporządzić trwały preparat w postaci konserw o apetycznym wyglądzie i o dobrym smaku. W liceum gospodarczym w Łodzi podjęto próby wykorzystania krwi i otrzymano z niej 2 preparaty. Sprawa ta nie znalazła jednak dotychczas rozwiązania w skali przemysłowej.

Konserwy z krwi w różnej postaci sporządzają obecnie już Niemcy, bo na wypadek wojny widzą w tym surowcu ważny pełnowartościowy pokarm białkowy zarówno dla wojska jak i dla ludności cywilnej. Przy tamtejszym Ministerstwie Spraw Wojskowych opracowują obecnie metody utrwalania krwi i sposoby przyrządzania z niej różnych potraw. W roku 1932 wprowadzono w Niemczech pastę do smarowania na chleb, która przedstawia mieszaninę krwi, mleka i produktów roślinnych. Poza tym używane są też zupy w proszku z krwi o dużych wartościach odżywczych i smakowych.

Drugim niewykorzystanym u nas źródłem białka pełnowartościowego są **drożdże piwne**. W browarach wylewają je do kanałów. Drożdże zawierają przeszło 13% białka, są bogatym źródłem soli mineralnych, jak fosforowych, wapniowych oraz potasowych i posiadają dużo witaminów. Wszystkie składniki odżywcze drożdży organizm ludzki przyswaja w 90 procentach. Już w starożytności znane były własności lecznicze drożdży. Drożdże nie są jednak tylko lekarstwem, regulującym przemianę materii, lecz — jak wykazały badania ostatnich lat — są również pełnowartościowym pokarmem.

Ponieważ drożdże suche i ekstrakt drożdżowy obfitują w witaminę B, regulują one przemianę materii. Poza tym wydobyto z drożdży witaminę D jako ergosterynę, której po naświetleniu używa się przeciw krzywicy. Następnie wykryto w drożdżach hormon insulinę. Drożdże jak i czysta insulina ułatwiają utlenianie cukru, gromadzenie glikogenu w wątrobie i umożliwiają wydzielanie glikozy przez mocz.

Drożdże mają i pod względem smakowym wszelkie dane, by zająć ważne miejsce w naszych jadłospisach, gdyż smak ich zbliżony jest do smaku grzybów prawdziwych. Do celów gospodarstwa domowego nadawałyby się najlepiej drożdże suszone albo zwykłe drożdże prasowane. Mogłyby one być w tym stanie używane jako przyprawa do zup.

Za granicą wprowadzają obecnie zamiast ekstraktów mięsnych, ekstrakty drożdżowe jako dodatki do zup i sosów. Istnieją też fabryki, które przerabiają drożdże na proszek i płatki. Proszek ten dodaje się do zup, sosów i jarzyn lub posypuje się nim makaron, a nawet potrawy z jaj. Drożdże nie są jeszcze u nas wykorzystane jako pokarm białkowy.

Znana jest wszystkim wartość odżywcza mleka pełnego. Natomiast mało stosunkowo wykorzystane jest **mleko „chude"**, mleko, z którego odciągnięto tłuszcz przy przeróbce na masło. Posiada ono jednak duże wartości odżywcze, mianowicie: pełnowartościowe i łatwostrawne białko, cenny cukier mlekowy, sole wapniowe i fosforowe. W litrze mleka chudego znajduje się 36 g białka, czyli prawie tyle, ile go jest w 200 g mięsa, a wszak tą ilością można pokryć połowę dziennego zapotrzebowania człowieka na białko. Białko mleka chudego jest przy tym 5 razy tańsze od białka mięsa lub jaj, a pod względem wartości odżywczej może całkowicie zastąpić mięso. W mleku chudym mamy więc bardzo tanie źródło pełnowartościowego białka.

Niezbyt dobry smak tego mleka, a do pewnego stopnia i duży procent wody są przeszkodą w jego rozpowszechnieniu. Lepiej jest mleko to przerobić na twaróg względnie ser, albo sporządzać z niego trwałą konserwę w postaci proszku.

Mleko chude powinno mieć wielkie zastosowanie w żywieniu rodzin robotniczych przy sporządzaniu wszelkiego rodzaju zup z dodatkiem kasz lub z jarzynami. Pół litra takiej zupy z 2-ma lub 3-ma kawałkami chleba może stanowić 20% całodziennego zapotrzebowania pokarmowego. Przygotowanie takiej zupy nie wymaga dużo czasu, a więc dałoby też oszczędność paliwa.

Jeżeli chodzi o dalsze źródła białka, należało by podnieść przemysł rybny i udostępnić szerszym warstwom ludności spożycie **ryb morskich**, dostarczających wysokowartościowe, lekkostrawne białko. W ten sposób byłby rozwiązany problem białkowy.

Pokarmy tłuszczowe.

Nie mniej ważnym problemem jest zaopatrzenie ludności w tłuszcze. Polska sprowadza duże ilości olejów roślinnych, jak oliwy, oleju sezamowego, arachidowego itp. Pokrycia na zapotrzebowanie tłuszczów należało by szukać w zwiększeniu uprawy rodzimych roślin oleistych. Taką rośliną oleistą mało jeszcze wykorzystaną u nas jest soja.

Soja jest rośliną strączkową, jednoletnią. Podobna jest do ziarna fasoli. Soja jest uprawiana na Dalekim Wschodzie, we wschodniej Azji, w Mandżurii i w Chinach; należy ona tam do roślin świętych i błogosławionych, bo dzięki niej zmniejszają się tam rozmiary klęsk głodowych. Analiza chemiczna soi wykazała, że ziarno tej rośliny jest niezwykle bogate w dwa szczególnie cenne składniki odżywcze: białko pełnowartościowe i tłuszcz. Soja jest źródłem najstrawniejszego tłuszczu roślinnego, a olej sojowy mógłby zastąpić oliwę zagraniczną w kuchni codziennej. Trudności przy rozpowszechnieniu soi napewno miną, tak jak minęło uprzedzenie do ziemniaków, które rozpowszechniły się dopiero w XVIII wieku po okresie wielkiego głodu w zachodnich państwach europejskich, lub do pomidorów, które dopiero od niedawna spotkać można w każdym domu pod rozmaitymi postaciami.

Wobec wielkiej wartości odżywczej ziarn soi, dawniej już robiono próby wprowadzenia soi na Zachodzie. Sprawy te stały się znów aktualne i zyskały na zainteresowaniu od czasu wielkiej wojny i związanej z nią klęski głodowej wielu krajów Europy. U nas w Polsce przyjęła się soja o ziarnie jasnożółtym, brunatnym i czarnym. Soja żółta najlepiej nadaje się na zupy, a brunatna względnie czarna — jako jarzyna na kwaśno. Poza tym używa się soi w postaci mąki. Poczyniono już próby nad dodawaniem mąki sojowej do wypieku żytniego chleba i na podstawie doświadczeń ustalono możliwość 10%-wego dodatku mąki sojowej do mąki żytniej. Mąka sojowa jest tania i pożywna, powinna więc być kupowana przez ludność mniej zamożną.

Wprowadzenie soi do użytku domowego miałoby jednak nie tylko za zadanie uzupełnienie tłuszczu i białka, tak potrzebnych przy żywieniu, lecz również uzupełnienie spożycia soli mineralnych i witaminów. Soja bowiem zawiera duże ilości soli wapniowych, fosforowych i potasowych, a także enzymy, substancje chemiczne przerabiające białko i tłuszcze, czyniąc je strawnymi i przyswajalnymi, poza tym ferment, ureazę, który rozszczepia mocznik. Według badań uczonych japońskich i amerykańskich soja jest dobrym źródłem najważniejszych witaminów, a więc A, B, C i D. Mimo tych cennych własności soi brak jest dostatecznego uświadomienia naszego społeczeństwa pod względem możliwości jej wykorzystania.

Pokarmy węglowodanowe.

Jeżeli chodzi o pokarmy węglowodanowe, mamy ich pod dostatkiem. Ziemniaki i chleb są podstawowym pokarmem ludności robotniczej. Dla racjonalniejszego wykorzystania składników odżywczych ziarn zbożowych godne polecenia jest wzmożenie spożycia chleba razowego, chleba z pełnego ziarna wraz z otrębami, i to nie tylko ze względów zdrowotnych, lecz również ze względów polityki gospodarczej. Otręby bowiem zawierają duże ilości składników odżywczych, jak białko, sole mineralne i witaminy, które w większej części przepadają dla ludzi ze szkodą dla ich zdrowia i kieszeni.

Jeżeli 100 kg otrąb użyje się jako paszę dla zwierząt rzeźnych, to 80% kalorii zostaje zużytkowane na przemianę materii zwierzęcia, a tylko 20% spożywają później ludzie w postaci mięsa lub tłuszczów. Natomiast te same 100 kg otrąb w postaci chleba przynoszą ludziom czterokrotnie większą ilość kalorii.

Warzywa i owoce.

W celu osiągnięcia poprawy w żywieniu należy podnieść przemysł przetwórczy z uwzględnieniem najnowszych wyników badań w tej dziedzinie. Przemysł ten jest u nas dopiero w okresie początkowego rozwoju. Ma zaś on znaczenie nie tylko w uzupełnianiu naszego pokarmu artykułami, których nie posiadamy w danej porze roku w stanie surowym, lecz również w gromadzeniu tych zapasów na dłuższy przeciąg czasu.

W Polsce marnuje się dużo owoców i warzyw, dlatego też w pierwszym rzędzie należało by rozwinąć przetwórstwo tych surowców. Trzeba by produkty te przechowywać w takim stanie, aby były tanie i dostępne dla wszystkich warstw ludności w ciągu całego roku. Rodziny robotnicze za mało spożywają powideł i marmolad owocowych, których technika wyrobu jest bardzo prosta; przyrządzone w skali fabrycznej, byłyby najtańszymi przetworami owocowymi.

Owoce można konserwować w najrozmaitszy sposób. Za jeden z najlepszych, mało dotychczas znanych sposobów należy uważać konserwowanie soku owocowego przez pasteryzowanie. Ten naturalny sok owocowy zawiera wszystkie składniki strawne i rozpuszczalne tego owocu, z którego jest wytwarzany, a zwłaszcza najcenniejsze witami-

Żywe kolory i motywy kwiatów wprowadza tegoroczna moda wiosenna. Metro Goldwyn-Mayer.





Wygodny łason wełnianej sukni spacerowej, zapinanej na rząd guzików z materiału.

ny i sole mineralne. Do naturalnych soków owocowych, dobrych i zdrowych należy zaliczyć soki: wiśniowy, poziomkowy, żurawinowy, truskawkowy, malinowy, agrestowy i porzeczkowy. Najkorzystniejsze usługi oddaje pod tym względem sok jabłkowy, zawierający kwas jabłkowy i kwas cytrynowy.

Jabłko racjonalnie przechowywane i konserwowane może zastąpić niejeden sprowadzany owoc południowy. Nie należy marnować odpadków z jabłek, gdyż dają się one przerobić na cenne składniki, potrzebne przy fabrykacji marmolad i galaret owocowych. Są to ciała pektynowe, które znajdują się w gniazdku nasiennym i w skórce jabłek, a które w innej postaci sprowadzamy z zagranicy. Należy również pamiętać o tym, że z obierzyn z jabłek można sporządzić zdrowy i smaczny ocet.

Szczególnie jednak do polecenia nadaje się suszenie owoców i jarzyn. Jest to najstarszy a jednak najpewniejszy sposób konserwowania, mało stosunkowo u nas wykorzystany. Suszyć można prawie wszystkie owoce i jarzyny, jak szpinak, groszek, pomidory, kapustę, fasolę zieloną itp. Jarzyny te są tak smaczne, że często nie różnią się od świeżych. Suszenie jest tańsze od pasteryzowania i sterylizowania, gdyż produkty suszone nie wymagają specjalnego opakowania i specjalnych naczyń. Nadto przy produktach suszonych nie ma strat, gdyż są one już pozbawione odpadków, które mogą być przy przeróbce fabrycznej wykorzystane jako cenna pasza dla bydła. Wreszcie przy przechowywaniu produktów suszonych nie zużywa się już żadnej energii w porównaniu np. z chłodnictwem. Znane są już nawet suszone ziemniaki. Z powodu zawartości wody ziemniaki nie nadają się do bardzo długiego przechowywania; to też technicy znaleźli już sposoby suszenia ziemniaków: płatki ziemniaczane, dzięki minimalnej zawartości wody zachowują prawie wszystkie wartości odżywcze ziemniaków świeżych, dają się łatwo przewozić i magazynować.

Mało jest również znany fakt, że można zamrażać owoce i jarzyny, aby po pewnym czasie używać je do celów spożywczych. Ten sposób nadaje się zwłaszcza dla przechowywania dużych ilości, gdyż wymaga specjalnych urządzeń. Wiemy, że temperatura poniżej 0^0 nie służy bynajmniej produktom spożywczym pochodzenia roślinnego; ziemniaki marzną w zimie przy nienależytym magazynowaniu, mrozy jesienne powodują również wielkie szkody dla późno dojrzewających gatunków jabłek i śliwek. A jednak trafne zastosowanie działania bardzo silnego zimna na owoce i jarzyny może utrzymać je przez wiele miesięcy w stanie świeżym tak doskonale, jak żadna inna ze stosowanych metod konserwacyjnych. Wieśniacy syberyjscy pozostawiają mianowicie ziemniaki przez całą zimę na polu, gdzie ziemniaki te ulegają zamrożeniu i stają się twarde jak kamienie; dopiero bezpośrednio przed przygotowaniem do spożycia odtaja się je. Przy takim postępowaniu unika się wszelkich prawie strat, ponieważ zamrożone ziemniaki nie gniją, nie kiełkują, a szkodniki nie niszczą ich również w tym stanie. Ziemniaki zamrożone w tak niskich temperaturach nie nabierają słodkiego smaku. Obecnie tylko Ameryka posiada należycie pod względem technicznym urządzone zakłady do zamrażania i magazynowania owoców i jarzyn. W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej spożywa się już teraz miliony zamrożonych produktów, które zyskują z dnia na dzień coraz więcej odbiorców. Towar mrożony w niskiej temperaturze utrzymuje w stanie nienaruszonym te wszystkie właściwości, jakie miały świeże jarzyny czy owoce.

W związku z racjonalnym wykorzystaniem surowców nasuwa się potrzeba uświadomienia wszystkich warstw społeczeństwa o roli, zadaniach i obowiązkach w tym kierunku; nasuwa się również potrzeba propagandy racjonalnych sposobów przyrządzania i konserwowania artykułów spożywczych.

I tu stoją przed nami olbrzymie zadania do spełnienia. Przede wszystkim należy przygotować młode pokolenie do racjonalnego i zdrowego żywienia. Nauka żywienia powinna być obowiązkowym przedmiotem we wszystkich szkołach, zarówno żeńskich jak i męskich. Każda inteligentna kobieta po skończeniu szkoły ogólnokształcącej powinna poświęcić rok czasu na zaznajomienie się z nauką gospodarstwa, choćby następnie miała kończyć studia wyższe. W Polsce mamy już odpowiednie Szkoły Przysposobienia w Gospodarstwie Rodzinnym, lecz niestety, kobiety nie doceniają jeszcze znaczenia nauki gospodarstwa dla rodziny i państwa. A tymczasem wprowadzając najrozmaitsze sposoby konserwowania oraz przechowywania i wprowadzając do naszego żywienia omówione produkty zastępcze możemy przygotować kraj pod względem aprowizacyjnym na wypadek wojny, a tym samym przyczynić się do obronności narodowej.

Praca w domu, w gospodarstwie domowym jest bez rozgłosu, a jednak tą właśnie pracą możemy przyczynić się do wielkiego czynu: gospodarując oszczędnie i racjonalnie — możemy gospodarczo wzmocnić nasz kraj.

M. Dudzikówna

A-B-C konserwacji odzieży

Podziwiamy nieraz panie, które — mimo skromnych środków materialnych zawsze są dobrze ubrane jak również i ich rodziny. Inne znowu, choć przez długie godziny przesiadują u krawcowych i mimo lepszego stanu materialnego, nie robią wrażenia ubranych starannie, co daje się także zauważyć u członków ich rodzin. Świadczyłoby to, że kwestia eleganckiego ubrania nie zależy jedynie od ilości czasu i pieniędzy poświęcanych tej sprawie, a pieniądz nie jest jedynym ani nawet pierwszym warunkiem elegancji, jest nim raczej dobry gust i to, co stanowi temat niniejszego artykułu — umiejętne obchodzenie się z odzieżą.

Na to, by posiadana odzież mogła dobrze wyglądać i służyć przez długi czas, trzeba rozsądnego wyboru odzieży, starannego jej noszenia i utrzymywania. Dotyczy to w równej mierze ubrań osób dorosłych jak dzieci i młodzieży, ubrań męskich jak i sukien, to też wskazówki tu podane będą dotyczyć całości garderoby rodziny.

Rozsądny wybór.

Zakup odzieży był omawiany bardziej szczegółowo w nr 18 r. u. na str. 340. Przypomnijmy więc tylko sobie, że nie stać nas na wiele ubrań lichych a efektownych, które opatrzą się prędko i znudzą, lecz że musimy kupować ich raczej niewiele w gatunku na tyle dobrym, by materiał przetrwał długie noszenie, pranie, czyszczenie i prasowanie. Przy kupnie materiału czy ubrań gotowych musimy wiedzieć do jakiego użytku mają one służyć. Należy pamiętać, że w dobrym gatunku powinny być zwłaszcza okrycia wierzchnie jak płaszcze, kostiumy, garnitury męskie, suknie do pracy, biur itp., które często używamy. Szyjąc czy kupując ubranie gotowe dla dzieci i młodzieży uwzględnijmy to, by suknię można było podłużyć oraz by były kawałki do łatania czy drobnych przeróbek. Suknie letnie mogą być z materiałów tańszych, byle łatwych do prania i prasowania. Przy wyborze fasonu sukni czy bluzki zwróćmy uwagę na to, czy będą wygodne przy wkładaniu i zdejmowaniu. Odzież zbyt ciasna i niewygodna jest jednocześnie nietrwała.

Noszenie.

Odpowiednie ubranie do każdego danego rodzaju zajęcia to niemal zasada oszczędnego używania odzieży. Prace w kuchni, ogrodzie, przy sprzątaniu czy innych zajęciach gospodarskich wymagają albo specjalnej sukni z materiału łatwego do prania, albo fartuchów, jeśli te czynności wykonujemy dorywczo. Dotyczy to również dziewczynek, które pomagają matce w niektórych zajęciach gospodarskich. Tego samego będziemy przestrzegać i u pozostałych domowników, a dzieci i młodzież przyzwyczajać do przebierania się po przybyciu do domu w ubrania, w których mogą zająć się zabawą lub pracą domową bez obawy zniszczenia odzienia.

Nie kładźmy się na drzemkę w ubraniu, którego nie chcemy zniszczyć, lecz na tę — choćby niedługą chwilę — włóżmy szlafrok. Uczmy dzieci od małego, by jadły uważnie, czysto i nie plamiły ubrań podczas jedzenia.

Wkładajmy i zdejmujmy ubrania spokojnie, bez szarpania w nerwowym pośpiechu, co powoduje pękanie szwów i obrywanie guzików czy zatrzasków. Wąskie suknie i spódnice należy przy siadaniu lekko podsuwać na biodrach do góry, aby uniknąć wytłaczania spódnicy z tyłu. Jeśli dużo siedzimy na twardym krześle, połóżmy na nim kawałek sukna czy wojłoku; zabezpieczy to do pewnego stopnia od przedwczesnego wyświecenia ubrania.

Bardzo niemiły dla otoczenia zapach przepoconego ubrania jest trudny do usunięcia, a wszywanie potników nie przeciwdziała poceniu się, lecz jeszcze je potęguje. A wszak istnieją środki lecznicze i płyny zapobiegające nadmiernemu lokalnemu poceniu się.

June Clayworth — gwiazda wytwórni Metro-Goldwyn-Mayer przechowuje swe suknie wieczorowe w szczelnej szafie ściennej, zaopatrzonej w drążek na ramiączka.



Zakup i konserwacja odzieży

były omawiane w następujących numerach „Pani Domu":

Konserwacja.

Sukni czy palta nie należy po zdjęciu z siebie rzucać niedbale, lecz trzeba zaraz powiesić je na ramiączku. Tanie drewniane ramiączka można obszyć kolorową wstążką lub jedwabiem, by drzewo niepolitrowane nie zaczepiało nitek tkaniny, owinąwszy przed tym oba końce kawałkiem ligniny, dzięki czemu zaokrąglone ramiączka nie będą wyciągać sukien na ramionach. Istnieją też w handlu droższe wieszaki z mocnego drutu obciągniętego tasiemką, lekko wypukłe, z haczykami do wieszania spódnic; są one odpowiednie do ubrań lżejszych. Ramiączka drewniane politurowane, płaskie, dosyć szerokie, z uwypukleniem w ramionach są odpowiednie do wieszania ubrań cięższych, np. garniturów męskich. Do kostiumów służą specjalne ramiączka z haczykami lub poprzecznymi drążkami na spódnicę.

W przedpokoju wieszamy płaszcze i żakiety kostiumów na ramiączkach, co jest konieczne dla uniknięcia zgniecenia kołnierzy, czy też klap.

Odzież użytą powinno się wywietrzyć przed schowaniem do szafy; jest to tym bardziej konieczne, jeśli — w czasie pracy — przeszło ono jakimś specyficznym zapachem, lub zostało lekko przepocone.

Wszelkie plamy powinno się usuwać z ubrań zaraz, bo łatwiej je usunąć póki są świeże; nie mówiąc o nieestetycznym wrażeniu poplamionego ubrania, musimy pamiętać, że plamy odzieży schowanej w szafie zwykle pierwsze padają pastwą moli. Okrycia zakurzone przed schowaniem dokładnie oczyszczamy miotełką lub szczotką; popryskane błotem — czyścimy dopiero po zupełnym wyschnięciu.

Odzież wyświeconą na łokciach itp. można odświeżyć łatwo: po odkurzeniu czyścimy szczotką zwilżoną w przecedzonym i ostudzonym wywarze z panamy, po czym — prasujemy przez wilgotne płótno — i materiał wygląda jak nowy.

Odzież zmoczoną przez deszcz czy śnieg trzeba po zdjęciu z siebie strzepać lekko (futra mokrego nie szczotkować ani czesać!), rozwiesić na ramiączku, nie przy piecu, by przeschła, a następnie — jeśli wygląda nieświeżo — należy ją odprasować.

Przy prasowaniu uważajmy zawsze, by nie używać żelazka bardzo gorącego, bo przepalilibyśmy lub osłabili tkaninę. Odzież wełnianą należy prasować przez kawałek wilgotnego nie farbującego płótna, co chroni przed wyświeceniem i przypaleniem.

Suknię wygniecioną odświeżamy przez parowanie nad miednicą z gorącą wodą przez 15—30 minut; potem suknię rozwieszamy na ramiączku w miejscu suchym i przewiewnym, by wyschła. Prasowanie oraz wszelkie drobne naprawy jak przyszywanie guzików, zatrzasków itd. wykonujemy przed schowaniem rzeczy do szafy, by nie brać się do tego niedbale, dorywczo, gdy suknię mamy już wkładać na siebie. Posługiwanie się agrafkami świadczy nie tylko o naszej niedbałości, lecz również bardzo niszczy odzież.

Przechowywanie.

Szafy przeznaczone do przechowywania ubrań powinny być tak zrobione i takie posiadać wymiary, by suknie, płaszcze itd. mogły wisieć na ramiączkach swobodnie, a więc ważna jest przede wszystkim głębokość i wysokość szafy. Dawne kołki w szafach zastępują obecnie drążki, z których znacznie łatwiej wyjmować ubranie i na których mieści się więcej ubrań na ramiączkach.

Na przechowywanie swetrów itp. wyrobów dzianych, które wyciągają się wisząc, przeznaczamy półki lub szuflady w szafach. Bardzo wygodne są półki ruchome, wysuwane jak szuflady. Szafy powinny być szczelne, nie przepuszczające kurzu ani owadów; szafy zeschnięte, ze szparami można uszczelnić specjalnym kitem do drzewa lub od wewnątrz zakleić paskami papieru; szafy powinny być wewnątrz czysto utrzymywane i wietrzone.

Gdy mamy dużą rodzinę, spory dom, a do dyspozycji jest kilka szaf — można podzielić garderobę odpowiednio do sposobu jej konserwacji i jedną szafę przeznaczyć na ubrania wełniane, które wymagają zabezpieczenia przed molami, inną na ubrania lekkie, jedwabne, płócienne, bluzki itp. Bliżej wieszamy w szafie ubrania częściej używane, a głębiej czy dalej te, których używamy rzadziej, by ich niepotrzebnie nie przewieszać. Długie balowe suknie, nie mieszczące się nawet w wysokich szafach, wieszamy podwinąwszy treny i przypiąwszy je do szwów by się nie mięły.

Dla ochrony przed kurzem niszczącym wszelkie materiały okrywamy pokrowcami ubrania wiszące w szafach, zwłaszcza rzeczy rzadziej używane i jasne, wrażliwe na zabrudzenie, a więc m. in. i suknie wieczorowe. Pokrowce takie można uszyć z materiału do prania w formie worka ściąganego u góry, otwartego u dołu lub w formie jeszcze wygodniejszej pelerynki odpowiednio długiej, którą zarzucamy na ubranie czy suknię wiszące na ramiączku.



Praktycznie pomyślane wnętrze szafy ściennej z drążkami, które za pociągnięciem sznurka wysuwają się na zewnątrz szafy. Półki na bieliznę i obuwie. Na drzwiach szafy lustro i pręt na krawaty.

Kwestia ochrony odzieży przed molami jest znana i była parokrotnie poruszana w „Pani domu". Przypomnę tylko, że miesiące marzec, maj i lipiec to czas najobfitszego lęgu moli i wtedy należy skrupulatnie przeglądać szafy, kufry i szuflady z ubraniami wełnianymi, oraz z futrami, wietrzyć je, czyścić i trzepać.

Specjalne worki chroniące od moli ułatwiają przechowanie futer, płaszczy z kołnierzami futrzanymi itp. okryć wełnianych. Odzież zimową, przez lato zabezpieczoną przed molami, lepiej jest przechowywać wisząco w szafie niż ułożoną w kufrach.

W podróży.

Wyjazdy i podróże wymagają umiejętności pakowania ubrań, by jak najmniej gniotły się w drodze.

Ubrania w walizce układamy w ten sposób, by cięższe znalazły się na dole, przy tym składamy poszczególne sztuki tak, by tworzyło się jak najmniej załamań, które mogą nie pozostawić śladów, jeżeli je zabezpieczymy od wewnątrz zmiętym papierem. Ubranie, na którego świeżym wyglądzie zależy nam najbardziej — składamy do wierzchniego wkładu, który przykrywamy szczelnie kawałkiem obrębionego płótna. Należy pamiętać o tym, że ciężkie przedmioty nie powinny znajdować się przy brzegu, od strony zamka, gdyż podczas przenoszenia walizki opadają one w dół i robią w walizce poważne zamieszanie.

Po przybyciu na miejsce otwieramy natychmiast walizy, by rozwiesić suknie i ubrania na ramiączkach. Istnieją bardzo wygodne typy składanych ramiączek podróżnych. Na wszelki wypadek, zwłaszcza wyjeżdżając na letnisko lub na wieś, musimy pamiętać o zabraniu ze sobą kilku ramiączek i pokrowców na ubrania, gdyż czasem brak tam szaf. Trzeba też w podróży zabierać ze sobą płaską szczotkę do czyszczenia ubrań, mogącą zmieścić się w podręcznej walizce lub w neseserze. Dla osób dużo podróżujących bardzo są pożyteczne płaszcze płócienne do prania, którymi ochraniamy kostium, suknię czy jasne wełniane palto przed zabrudzeniem w podróży.

* * *

Na tym kończymy uwagi, dotyczące sposobów przedłużenia dobrego wyglądu i używalności naszej garderoby. Jak widzimy, są to drobne, bardzo proste, niekosztowne, naogół znane lecz często lekceważone zabiegi *codzienne*, nierównie ważniejsze od pierwotnego wkładu finansowego przy nabyciu odzieży.

Maria Chmieleńska

Dzisiejsza kuchnia

Stały jest postęp w dziedzinie gospodarstwa domowego a udogodnienia, o których mówiło się przed kilku laty jako o rewelacjach, dziś są już ogólnie znane i stosowane. Zróbmy pobieżny ich przegląd.

Rozmiary kuchni maleją; dzieje się to nie tylko ze względu na zmniejszoną ilość służby skutkiem mniejszej zamożności średnich sfer, ale również z powodu bardziej umiejętnego użytkowania przestrzeni oraz stosowania przyrządów ułatwiających pracę. Widzimy kuchnie niewielkie 3 x 4 metry, a nawet 3 x 3, jednakże z dobrze działającą wentylacją, której pominięcie stworzyłoby przy tych rozmiarach bardzo uciążliwe warunki pracy. Jak bowiem wykazały badania, nawet w kuchniach o powierzchni 15 metrów kwadratowych w czasie przyrządzania posiłków temperatura wzrasta szybko od 22^0 do 40^0, a wilgotność powietrza podnosi się od normalnej 30-40% do przeszło 90%. Najszybszy i najwyższy wzrost temperatury zachodzi w kuchniach opalanych węglem, najwolniejszy i najniższy w kuchniach elektrycznych; jednak mimo swych braków kuchnia węglowa długo jeszcze pozostanie u nas w użyciu.

Do wentylacji służą: oświetla (oberlufty), górne okna łatwo otwierane albo szyby osuwane przy pomocy drążka. Dla usprawnienia wentylacji stosuje się czasem okap ze szkła nad płytą kuchenną, najlepiej z siatką drucianą wewnątrz.

Oświetlenie. Doceniając sprawę oświetlenia wnętrza jako ważnego czynnika zdrowia i wydajności pracy, kuchnie oświetlamy starannie i dostatecznie; zaopatrujemy więc je w okna odpowiedniej wielkości, malujemy ściany farbami jasnymi, a sprzęty kuchenne ustawiamy w takim stosunku do źródeł światła — okien i lamp, aby miejsca pracy — trzon kuchenny, stoły, zmywalnie — były dostatecznie i prawidłowo oświetlone. Jest to zupełne przeciwieństwo do dawnych ciemnych kuchen, z płytą kuchenną z dala od okna i tak ustawioną, że trzeba było pracować, stojąc tyłem do światła.

Ponieważ dobre oświetlenie nie tylko ułatwia pracę, ale daje możność dokładniejszego przestrzegania czystości w przygotowaniu potraw i zmywaniu naczyń, zamiast firanek czy zasłon w dolnej części okna umieszcza się szyby ze szkła falistego.

Jako oświetlenie wieczorne stosuje się lampę rzucającą światło rozproszone. Jeśli chodzi o lepsze oświetlenie stołu do pracy lub trzonu kuchennego stosujemy dodatkowy punkt świetlny; będzie nim lampa przymocowana do ściany, oprawiona na ruchomym składanym ramieniu jak na ilustracji. Lampy tego typu umieszczamy na wysokości około 2 metrów od podłogi, by znajdowały się ponad głową osoby pracującej.

Lampy i wszelkie wyłączniki w kuchni powinny posiadać oprawki hermetyczne, zapewniające bezpieczeństwo, gdyż na przykład jednoczesne dotknięcie metalowej części żarówki (bez hermetycznej oprawki) i kranu może spowodować porażenie prądem.

Ściany. Wykończenie wnętrz kuchennych powinno ułatwiać utrzymanie ich w czystości: gładkość powierzchni oraz szczelność zapobiegają gromadzeniu się w niedostępnych miejscach kurzu, ułatwiając jednocześnie oczyszczenie. W tym celu ściany bywają malowane (do połowy wysokości, co wyniesie około 160 cm od podłogi), jasną farbą olejną czy lakierem, łatwymi do mycia; spotykamy też jeszcze praktyczniejsze choć kosztowniejsze wyłożenie kuchni kafelkami do wspomnianej wysokości.

Ściany, sufit i drzwi są zupełnie gładkie, bez żadnych ozdób.

Podłogi w kuchniach są albo drewniane ścisłe, pomalowane farbą olejną lub wykładane terrakotą, która jest praktyczna, ale twarda i zimna, wobec czego w miejscach gdzie się więcej stoi i chodzi, pokrywa się ją chodnikami z linoleum. Całkowite pokrycie podłogi linoleum jest rzadziej stosowane jako dość kosztowne. Ze względów higienicznych warte są rozpowszechnienia podłogi ksylolitowe, czyste, elastyczne i tworzące jednolitą powierzchnię. Listwa na granicy ściany z podłogą jest wklęsła, gładka, łatwa do utrzymania w czystości.

Takie są ogólne uwagi, dotyczące wymiarów, wykończenia ścian i podłóg, wentylacji i oświetlenia w kuchni.

Instalacje i sprzęty. Z kolei przejdziemy do omówienia instalacji i sprzętów, których budowa i ustawienie przyczyniają się do wygodnego wykonywania pracy. O rozmieszczeniu instalacji i sprzętów decyduje kolejność wykonywanych w kuchni czynności gospodarskich. Czynności te dzielą się na dwie zasadnicze grupy: przygotowania potraw i zmywania naczyń, przy czym każda z tych grup wymaga innych sprzętów i narzędzi pracy.

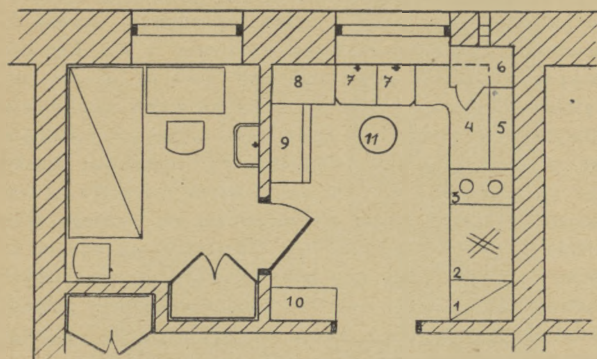
Przyrządzanie potraw odbywa się od strony lewej ku prawej i wymaga: stołu do pracy połączonego z pomieszczeniem na podręczne przyrządy i przyprawy, obok stołu po prawej jego stronie — stoi płyta kuchenna, jeszcze dalej na prawo od płyty — stolik do wydawania potraw (stolik taki może zastąpić skrzynka do węgla, odpowiedniej wysokości).

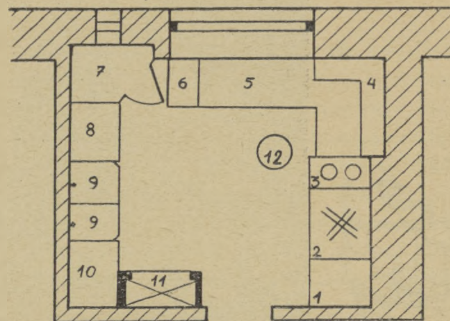
Do zmywania naczyń, które się odbywa od strony prawej ku lewej, potrzebna jest zmywalnia, po prawej stronie zmywalni umieszczamy stolik lub deskę przeznaczoną do składania brudnych naczyń, po lewej stronie do zmywalni dodajemy również na tym samym poziomie zmywalni deskę, na której ustawiamy suszarkę. Za suszarką, w dalszym ciągu ku lewej stronie ustawić trzeba kredens, półki czy szafkę, do przechowywania naczyń i porcelany stołowej.

Punktem, łączącym grupę instalacji i sprzętów potrzebnych przy przyrządzaniu potraw z grupą służącą przy zmywaniu, może być albo zmywalnia pod oknem jak na planie 1-ym, albo stół do pracy, co podaje plan 2-gi.



Z lewej strony lampa ścienna z hermetyczną oprawką, z prawej — lampa boczna o składanym ramieniu.





Rozplanowanie kuchni

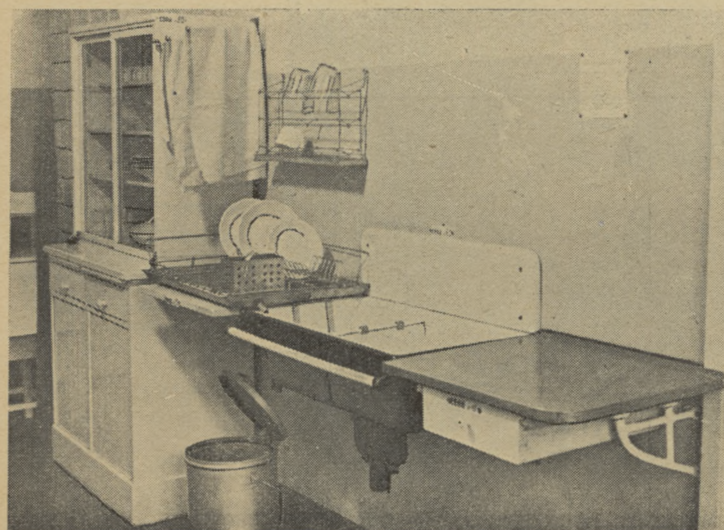
Plan 1. Kuchnia z pokojem służbowym: 1. skrzynia do węgla (jeżeli kuchnia ma ogrzewanie centralne, a kuchenka jest gazowa lub elektryczna — zamiast skrzyni do węgla umieszczamy z prawej strony kuchenki stolik, na który odkładamy potrawy gotowe), 2. kuchnia węglowa, 3. maszynka elektryczna lub gazowa, 4. stół do pracy, 5. półki nad stołem, 6. wisząca nad stołem szafka z wentylacją na produkty, 7. zmywalnia (w kuchni z centralnym ogrzewaniem może być pod oknem, o ile okno umieszczone jest dostatecznie wysoko, tj. około 120 cm od podłogi; tam gdzie nie ma centralnego ogrzewania zmywalnia umieszczona pod ścianą zewnętrzną wymaga, aby ściana była izolowana, zabezpieczająca rury od zamarzania, a wodę od szybkiego stygnięcia), 8. suszarka, 9. kredens, 10. szafa na przyrządy do sprzątania, 11. wysoki stołek do siedzenia przy pracy.

Obok kuchni pokój dla pracownicy domowej, mieszczący łóżko, stół, 2 krzesła, umywalnię z kranem i szafę ścienną.

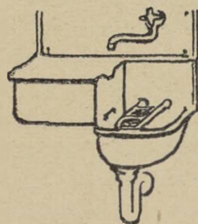
Plan 2. Kuchnia bez połączenia z pokojem służbowym: 1. skrzynia do węgla, 2. kuchnia, 3. maszynka elektryczna lub gazowa, 4. szafka - półka nad stołem, 5. stół do pracy, 6. blat opuszczany, 7. spiżarka z wentylacją, 8. stolik lub blat, 9. zmywalnia, 10. suszarka, 11. kredens na porcelanę, 12. wysoki stołek do siedzenia przy pracy z oparciem pod nogi.

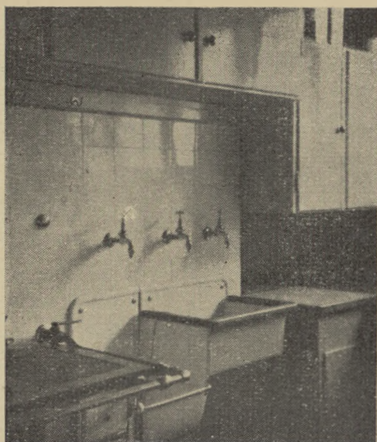


Racjonalne rozstawienie sprzętów kuchennych, przeznaczonych do przygotowywania potraw, z zachowaniem prawidłowego kierunku czynności od lewej do prawej: kredens z blatem do pracy, kuchnia, skrzynia do węgla, której blat zastępuje stolik do potraw gotowych.



Racjonalne rozstawienie sprzętów przeznaczonych do zmywania z zachowaniem prawidłowego kierunku czynności od prawej do lewej: blat na brudne naczynia, zmywalnia, podwójny kubeł na odpadki, suszarka, wieszak na ścierki, kredens na porcelanę.





Zmywako-zlewy, składające się z jednoprzedziałowej zmywalni i zlewu, w którym można umieścić rodzaj pomostu (rysunek u góry) dla stawiania na nim wanienki do spłukiwania naczyń.

Wysokość sprzętów wpływa również decydująco na wydajność pracy, gdyż wygodna pozycja zapobiega marnowaniu energii. Zgodnie z przyjętymi normami, wysokość stołów i płyty kuchennej wynosi 80 cm, a zmywalni 85 cm, gdyż zmywanie odbywa się poniżej brzegu zmywalni. Jeśli zmywalnia mieści się tuż obok płyty kuchennej, wtedy zmywalnia ma również 80 cm wysokości, dla utrzymania jednolitego poziomu z płytą i stołem.

Takie racjonalne rozmieszczenie sprzętów ogromnie ułatwia pracę, zapobiega bowiem stracie czasu i sił na zbyteczną bieganinę.

W wielu kuchniach są instalowane zmywalnie skanalizowane, służące tylko do zmywania naczyń, a niezależnie od nich — zlewy, nad którymi umieszcza się ręcznik i mydelniczkę. W kuchniach niewielkich, gdzie brak jest miejsca na odzielną zmywalnię i zlew, instaluje się zmywako-zlew; wtedy w lewej przegrodzie, służącej jako zlew, umieszcza się na czas zmywania podstawkę lub rodzaj pomostu pod miskę do płukania naczyń. Wadą zmywakozlewów ze zlewem umieszczonym niżej poziomu zmywalni jest to, że spadająca z dużej wysokości woda z kranu opryskuje podłogę;

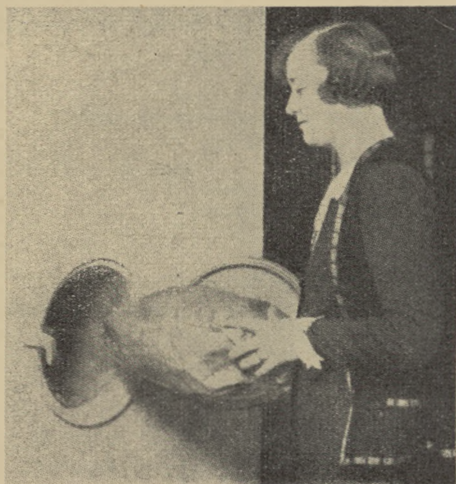
W domach wielomieszkaniowych stosowane są często spusty na śmieci. Jest to kanał w ścianie z wylotami do kuchen, przez który wyrzuca się odpadki wprost do śmietnika. Dobry spust bywa wykonany z rur kamionkowych i posiada wentylację nad dachem; otwory zaś wylotów kuchennych posiadają hermetyczne zamknięcia. Zdarzały się wpadki, że spust taki, wykonany niedbale, bez przestrzegania tych koniecznych warunków, musiał być zamurowany, co było oczywistym marnotrawstwem miejsca i pieniędzy oraz wyrzeczeniem się ważnego ułatwienia w pracy gospodarskiej. Gdzie nie ma spustu na śmieci, odpadki powinny być wrzucane do specjalnych podwójnych kubłów z pokrywą (podnoszoną przy pomocy pedału) i wynoszone w kuble wewnętrznym do ogólnego podwórzowego śmietnika.

W domach wielomieszkaniowych zaczynamy wprowadzać kuchnie obudowane, mające duże zastosowanie za granicą. Stała obudowa ścian sprzętami ułatwia wyzyskanie miejsca i stanowi narzuconą kolejność wykonywania prac w kuchni. W razie potrzeby dla lepszego wyzyskania miejsca część kuchni obudowana jest szafkami aż do sufitu; wtedy w górnej części przechowywane są przyrządy rzadziej używane, np. puste butelki, słoje. Takie zamykane szafki są praktyczniejsze od umieszczanych wysoko półek, których utrzymanie w czystości jest trudniejsze. Obudowanie zwykle dość kosztowne, powinno być wykonane zgodnie z wymaganiami wyżej opisanych prac w kuchni, w przeciwnym razie stanowi utrudnienie, a nie ułatwienie w pracy.

W jednym z nowoczesnych domów pięknie wylakierowane wnętrze takiej obudowanej kuchni stanowi wyłącznie przyjemność dla oka, gdyż po bliższym zaznajomieniu się z jej urządzeniem wychodzą na jaw błędy, utrudniające niezmiernie co dzień wykonywane prace; okazuje się mianowicie, że szafa na talerze i garnki jest umieszczona tak wysoko, że do codziennego ustawiania naczyń stołowych i kuchennych potrzebna jest drabinka czy schodki, dalej, że szafa jest tak głęboka, iż całkowite wyzyskanie jej jest utrudnione. Takie złe i niewygodne przy codziennej pracy kuchnie to skutek projektowania ich przez ludzi nie orientujących się w przebiegu prac gospodarskich. Tymczasem właśnie kuchnie, stanowiące teren codziennej, wielogodzinnej pracy, powinny być projektowane przy udziale osób, które przestudiowały prace domowe i warunki jakie dla tej pracy stworzyć trzeba.

Nisza kuchenna w małym mieszkaniu dla sfer pracowniczych. Warszawa — Żoliborz.





W Ameryce studenci architekci przechodzą kurs gospodarstwa domowego. U nas poradnie Związku Pań Domu, służą radą i wskazówkami. Na podkreślenie zasługuje zrozumienie sprawy przez pana X, który po otrzymaniu wskazówek w poradni Związku Pań Domu nie zawahał się zburzyć ścianki działowej w kilkunastu mieszkaniach budowanego domu, aby otrzymać na tej samej przestrzeni prawidłowo rozplanowane kuchnie i pokoiki z oknem dla pracownic domowych, zamiast niewygodnych kuchen i ciemnych nisz sypialnych dla służących[1]).

Musimy nauczyć się oceniać nowoczesne mieszkania według ich rzeczywistej wartości, co zmusi właścicieli domów czynszowych przystosowywać urządzenia mieszkań do istotnych potrzeb i słusznych wymagań podnajemców.

Ogromnym ułatwieniem w pracy są sprzęty przemyślane, przystosowane do właściwego celu. Już nie widujemy obecnie kredensów z szufladami wysuwanymi ponad głową, ani półek zbyt głębokich, o niepotrzebnie dużych odstępach między sobą, co stanowi marnotrawstwo miejsca. Kredensy stają się płytsze, dzięki czemu każdy przedmiot można łatwiej wyjmować czy odkładać.

[1]) Oczywiście w nowoczesnej kuchni nie można ustawiać łóżka dla pracownicy domowej, dla której przeznacza się w mieszkaniu oddzielny pokoik z normalnie umieszczonym oknem, z miejscem na szafkę, stolik i krzesełko, a często i na umywalkę skanalizowaną, co ze względu na sąsiedztwo kuchni i rur wodociągowych jest łatwe i niedrogie do przeprowadzenia, a bardzo pożądane ze względów higienicznych. Pokoje służbowe z małymi oknami, umieszczonymi wysoko, robiące wrażenie celi więziennej, są coraz rzadziej spotykane, a ciemne i ciasne nisze, mieszczące tylko łóżko i zmuszające pracownice domowe do mycia się, czesania i ubierania w kuchni, zupełnie wychodzą z użycia.

Mieszkania jedno i dwupokojowe zwykle nie miewają pokoi służbowych, gdyż wtedy zasadniczo albo pani domu sama zajmuje się gospodarstwem, albo ogranicza się do pomocy przychodzącej.

Czasem dla ułatwienia pracy pani domu — kuchnie służą jednocześnie za miejsce posiłków rannych, a często i innych w ciągu dnia, o czym wspominał artykuł na str. 119 nr 6 „Pani Domu" z b.r. Niekiedy znów w mieszkaniach najmniejszych spotykamy u nas i za granicą nisze kuchenne w izbie, będącej zarazem pokojem mieszkalnym.

Również ze względów higienicznych domki rodzinne i domy wielomieszkaniowe uwzględniają coraz częściej oddzielne pomieszczenia do czyszczenia ubrań i obuwia, poza kuchnią.

Spust, do którego wrzuca się zawinięte w papier odpadki, śmieci itp.

W wielu kuchniach meble, z których usunięto wszelkie niepotrzebne ozdoby gromadzące kurz, przerobiono na bardziej celowe: stoły kuchenne otrzymały blaty opuszczane, obite blachą, nierzadko wysuwane szuflady w formie zmywalni lub pod szufladą wysuwane blaty z listewek, stanowiące podstawę pod wanienki do zmywania. Stolnica stanowi często wsuwaną szufladę, aby nie zabierać miejsca w kuchni. Nad stołami do pracy na odpowiedniej wysokości znajdują się półki, do których można sięgać bez wysiłku po umieszczone na nich przyrządy czy przyprawy.

A oto najnowsze sprzęty kuchenne ułatwiające pracę:

płyty jednolite bez fajerek z żeberkami na powierzchni wewnętrznej; rozgrzewają się tak silnie, że dają możność gotowania potraw nie na otwartym ogniu, co zmniejsza użycie opału, a zarazem chroni garnki od zabrudzenia sadzą;

fajerka żeberkowa, wstawiona w otwór kuchni na miejsce kilku krążków fajerek, posiada te same zalety co wyżej wymieniona płyta, może być stosowana przy zwykłych płytach;

piecyk żar, ustawiony na płycie kuchennej służy do gotowania, a zarazem ogrzewa pomieszczenia, zużywając węgla bardzo oszczędnie, bo tylko za 1 grosz na godzinę;

grzejnik elektryczny, gazowy lub wrzątnik przy kuchni węglowej daje dostateczną do zmywania ilość gorącej wody;

lodówki skanalizowane, nie wymagające wylewania wody;

chłodnie elektryczne i gazowe, produkujące lód higieniczny;

stoły skanalizowane, zmywalnie, zlewy, naczynia kuchenne ze stali nierdzewnej łatwe do czyszczenia;

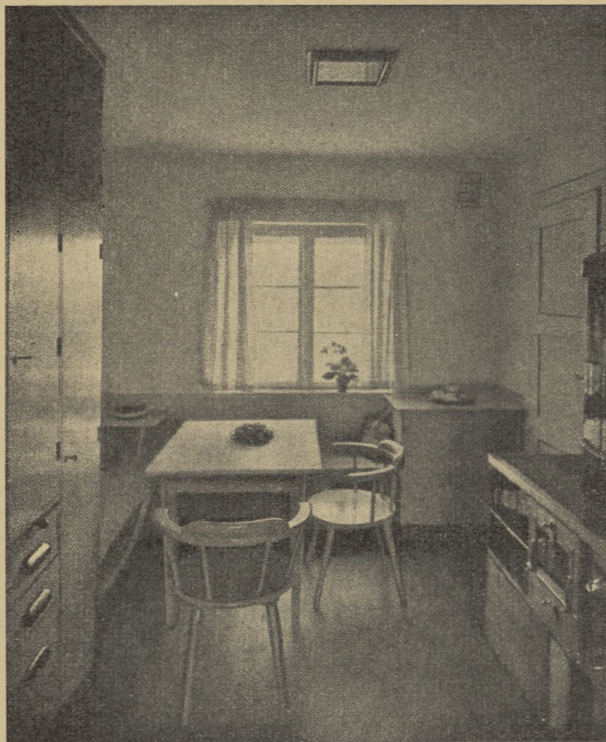
przyrządy elektryczne: imbryki, maszynki do mielenia mięsa, krajania chleba itd.

Szczególnie godne polecenia, choć już nie będące żadną rewelacją są stołki do pracy wysokości 60 cm z wygodnym oparciem na nogi. Również zaleca się stosowanie suszarek, skracających o połowę czas zmywania i ułatwiających osuszanie naczyń w sposób higieniczny, prawie bez użycia ścierek; często jako podstawy pod suszarkę używamy stolika na kółkach, który jednocześnie może służyć do przewożenia naczyń z kuchni do jadalni.

Przyrządy ułatwiające pracę znajdują zastosowanie głównie w domach, gdzie służba jest dość inteligetna, by chcieć i umieć je używać, choć oczywiście najlepiej służą tam, gdzie pani pracuje sama.

Dla ułatwienia skompletowania wyprawki gospodarskiej podajemy na str. 198 spis przyrządów kuchennych dla domu średniozamożnego złożonego z 4-6 osób.

Przed zakupami sprzętów kuchennych każda pani domu powinna obejrzeć urządzenia we wzorowni Związku Pań Domu, a w wyborze przyrządów kierować się cechą Instytutu Gospodarstwa Domowego, która gwarantuje ich celowość i użyteczność.



Estetycznie urządzona część kuchni, przeznaczona na jadalnię.

Komplet przyrządów kuchennych

* 1 garnek emaliowany 6—7 litr.
1 garnek aluminiowy 4—5 litr.
1 " " 2 litr. wys. średn.
1 " " 3 litr. wys. średn.
1 " " 1 litr. niski (nelsonka)
1 rondel " 1 litr.
1 " " ½ litr.
1 garnek kamienny 1 litr.
1 " " ½ litr.
1 rondelek alum. ¼ l do zasmażek
4 miski: gliniana większa
emaliowana średnia o średnicy 35 cm
fajans. średnia
" malutka
1 donica do ucierania
2 blachy do ciasta (większa i mniejsza)
1 keksówka
1 patelnia stalowa lub żelazna
1 " mała aluminiowa do jajek
1 garnuszek ¼ litr.
1 cedzak
1 ubijacz — miotełka (do piany)
1 dzbanek mały
1 imbryk 2 litrowy aluminiowy
1 czajnik do zaparzania herbaty
2 talerze: płytki i głęboki
1 deska do mięsa
1 stolnica
1 solniczka
1 puszka do mąki
1 tarka podwójna
1 tłuczek drewniany
1 wałek
2 noże: większy i mniejszy
1 widelec
1 tasak
1 łyżka alum. lub blaszana
2 łyżki drewniane
1 łyżka cedzakowa
1 " czerpak
1 maszynka do mięsa
1 kubeł (metalowy) 5 litrowy
* 1 forma budyniowa
* 1 półmisek alum. do zapiekania
1 cedzak z drucianym dnem
1 cedzak do płukania sałaty
1 cedzak do herbaty
* 1 sito z 2 dnami do mąki
* 1 moździerz
* 1 deska fajans. do śledzia
* 1 spiralny ubijacz do piany
* 1 łyżka do pierożków
* 1 suszarka
* 1 maszynka do kawy
* 1 młynek do pieprzu
* 1 młynek do kawy
1 korkociąg
* 1 łopatka do smażenia
1 przyrząd do skrobania ryb
1 przyrząd do otwierania konserw,
2 przyrządy do wycinania pierożków
1 przyrząd do drążenia ziemniaków
1 radełko
1 parnik
2 podstawki pod garnki
1 ruszt
1 szpikulec
1 waga
6-12 ścierek lnianych miękkich
6 ścierek grubszych najmniejszych do noży, garnków i sprzętów kuchennych
1 łapki lub łapacz szydełkowy
6 ręczników do rąk
5 pokrywek

Przyrządy do zmywania

1 zmywak ryżowy
1 szczoteczka szczecinowa półokr. do słoików
1 szczotka — do butelek
1 zmywak metalowy do den
1 wanienka

W gospodarstwach skromniejszych można obyć się bez przyrządów oznaczonych gwiazdkami. Przy większej ilości osób potrzeba jeszcze 2 garnków parolitrowych i jednej większej patelni oraz imbryka 3—4 litrowego.

Z czasopism zagranicznych

Wizytatorki gospodarcze

Journal of Home Economics
Listopad 1937. Lydia T. Hicks.

W New Yorku czynna jest „Liga wizytatorek gospodarczych", działająca w łączności z Towarzystwem pomocy dzieciom. Na podstawie doświadczeń tej organizacji można się zorientować w potrzebie i wartości pracy wizytatorek gospodarczych.

Rodziny odwiedzane płacą za pomoc stosownie do swych możliwości. W czasie wstępnych odwiedzin inspektorka omawia z rodziną zwyczaje rodziny, jak np. jadłospis, godziny posiłków i snu itp. Jeżeli instruktorka ma załatwiać zakupy, ustala się też budżet. Wiele rodzin nie ma zwyczaju układania budżetu i kupuje wszystkie artykuły w małych ilościach z dnia na dzień. Inspektorka przedstawia plan zakupów tygodniowych i wyjaśnia jaką oszczędność daje taki system, rodzina decyduje o wyborze systemu. Omawia się też z góry podział zajęć i godziny pracy.

Ocena pracy wizytatorki odbywa się według tych samych zasad, jakimi kierują się domy sierot przy wyborze rodziców przybranych dla swych wychowanków. Trzeba znać zasady instruktorki i jej osobowość, aby wiedzieć, czy nie będzie dla niej przeszkodą w pracy podobieństwo trudności danej rodziny do jej własnych problemów domowych. Wizytatorka musi odznaczać się nieskazitelną uczciwością, poczuciem odpowiedzialności, dobrym zdrowiem i zamiłowaniem do pracy. Ideałów nie ma na świecie, ale zadaniem inspektorki jest wykorzystać każdą wizytatorkę odpowiednio do jej uzdolnień i pomóc każdej rozwinąć swe możliwości.

Nowe pola pracy dla absolwentek seminariów gospodarczych

Dwa artykuły w listopadowym zeszycie Journal of Home Economics zajmują się tą sprawą. Pierwszy artykuł Leonii Rutledge Carroll omawia praktyki w przedsiębiorstwach handlowych, a drugi mówi o współpracy absolwentek w akcji budowy mieszkań dla szerokich warstw ludności. Podajemy je w streszczeniu.

Specjalny Komitet w Ameryce zajął się sprawą praktyk w przedsiębiorstwach handlowych, dla wychowanek szkół gospodarczych, pragnących pracować na tym polu. Szereg szkół gospodarczych uzyskał dla swych wychowanek praktyki w pobliskich zakładach przemysłowych lub firmach handlowych (np. duże zakłady mleczarskie, dom importu herbaty itd.). Były to bądź praktyki letnie, bądź całoroczne, przeważnie zupełnie bezpłatne.

Odbycie w czasie studiów dobrej praktyki, choćby zupełnie bezpłatnej, jest korzystniejsze niż przystępowanie do pracy zawodowej z dyplomem, ale bez doświadczenia i co za tym idzie przyjmowanie posad bardzo nisko wynagradzanych. Taka praktyka pozwala też zdać sobie sprawę ze swych uzdolnień i zamiłowań, i wybrać już w czasie studiów odpowiednią specjalność.

Niektóre szkoły gospodarcze w Stanach Zjedn. już wprowadziły do swych programów pewne przedmioty handlowe, w praktycznym zastosowaniu np. do prowadzenia szkoły gotowania, pokazów itd. Chodzi też o uwzględnienie ważnych wiadomości o sprzedaży, by instruktorki orientowały się w całości zagadnień handlowych.

Aby móc objąć w jakimś przedsiębiorstwie stanowisko kierownicze i samodzielne, trzeba mieć bardzo dużo i wiadomości i doświadczenia. 85% kobiet, które doszły do tego rodzaju stanowisk jako instruktorki gospodarcze, pracowało najpierw przez szereg lat jako nauczycielki. Bezpośrednio po ukończeniu szkoły można być tylko siłą pomocniczą i znaleźć pracę w firmie, o ile kandydatka spełnia trzy warunki: istotnie umie gotować, nie boi się pracy, umie przystosować się do warunków w miły sposób.

Dziewczętom, które po ukończeniu szkoły gospodarczej chcą pracować w przedsiębiorstwie handlowym, można dać następujące rady:

1. rozwiń swe uzdolnienia;
2. zdawaj sobie sprawę z tego co możesz wnieść do całości pracy;
3. dawaj z siebie co możesz najlepszego. Traktuj swój udział w ogólnej pracy poważnie. Pamiętaj o przysłowiu: „Muł nie wierzga gdy ciągnie, i nie ciągnie gdy wierzga".

Pole pracy tego rodzaju dla absolwentek gospodarczych jest ograniczone, w całych Stanach jest tylko 423 posad tego rodzaju w przedsiębiorstwach handlowych. Zdobywanie nowych placówek wydaje się najbardziej możliwe w mniejszych miastach. Dla dziewczyny zdolnej i dzielnej znajdą się możliwości pracy w każdym przedsiębiorstwie i w każdej miejscowości.

Niewiele przedsiębiorstw potrzebuje stałej współpracy instruktorki gospodarczej, ale każde potrzebuje dobrych sprzedawczyń. Młoda dziewczyna, która będzie więcej i lepiej sprzedawała dzięki swej umiejętności gotowania oraz znajomości środków spożywczych i potrzeb domowych — ma duże widoki uzyskać i zachować pracę.

W broszurze p. t. „Jak zostać redaktorką pisma" opisana jest historia Ellen Pennel, która doszła do tego stanowiska dzięki temu, że wypełniała doskonale swą pracę na poszczególnych szczeblach kariery dając z siebie zawsze więcej niż tego wymagały formalne jej obowiązki i umiała być pożyteczna w każdym środowisku, w jakim ją los postawił. Ta „recepta" będzie skuteczna także i dla instruktorek gospodarczych, które powinny ją sobie przyswoić już w czasie przebywania w szkole.

Inne możliwości daje absolwentkom szkół gospodarczych współpraca na polu budownictwa mieszkaniowego. Sprawa budownictwa mieszkaniowego jest zagadnieniem tak wielkiej wagi, że do współpracy z czynnikami państwowymi powinna się w tej sprawie przyłączyć inicjatywa poszczególnych grup społecznych. Współpraca absolwentek gospodarczych w sprawie mieszkaniowej ma przed sobą dwie drogi:

1. szerzyć w społeczeństwie zrozumienie socjalnego i ekonomicznego znaczenia dobrego budownictwa mieszkaniowego i uświadamiać o niebezpieczeństwie złych mieszkań;
2. współpracować swymi wiadomościami fachowymi i doświadczeniem w planowaniu nowych domów, aby stały się możliwie najlepszym gruntem rozwoju życia rodziny i jednostki.

W ostatnich czasach wzrosło ogromnie zainteresowanie sprawami mieszkaniowymi, ale wiele osób wciąż jeszcze nie rozumie jak bardzo wpływa na obciążenie ekonomiczne ogółu złe budownictwo, i wynikające z niego: częste pożary, niski stan higieny, konieczność specjalnej służby bezpieczeństwa w niektórych dzielnicach itp., — nie mówiąc już o złym wpływie moralnym i fizycznym na mieszkańców.

Osoba posiadająca wykształcenie gospodarcze może te sprawy należycie oświetlić i powinna urabiać opinię publiczną w tym kierunku. Musi też przekonywać ogół, że — aby dobrze opracować plan domu — nie wystarczy dobra wola, ale konieczna jest doskonała znajomość potrzeb rodziny, która ma w nim zamieszkać. To też instruktorka gospodarcza odpowiednio wyszkolona może być cenną współpracownicą przy planowaniu domu, jego uposażenia, konserwacji, a zarazem doradcą budżetowym mieszkańców. Ta rola instruktorki gospodarczej nie jest dotychczas dostatecznie oceniana; spotyka się nawet zdania, że zatrudnienie jej przy opracowywaniu planów budowy byłoby zbytecznym wydatkiem. Tymczasem instruktorka pomagając mieszkańcom ułożyć właściwie budżet i gospodarować ekonomicznie, pomoże tym samym płacić komorne, nauczy utrzymywać mieszkanie w porządku, jednym słowem zrobi ich lepszymi lokatorami.

Należy przewidywać, że absolwentki gospodarcze znajdą w tej dziedzinie pole ciekawej i pożytecznej pracy; wskazane jest już w szkołach przygotowywać je do niej.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET

Wtorek 17 maja, godz. 17.50. Wanda Boyé — Więcej światła.

Środa 18 maja, godz. 15 (Warszawa II). Wysyłam dziecko na kolonie.

Środa 18 maja, godz 17.50. Maria Wittekówna — Przygotowanie dziewcząt do obrony kraju.

Środa 18 maja, godz. 19.35. Stary doktór odpowiada na listy.

Piątek 20 maja, godz 17. Marsz. Al. Piłsudska i dr. H. Pohoska — Kongres Pracy Obywatelskiej Kobiet.

Poniedziałek 23 maja, godz 19.30. Ewa Rybicka i Ludwik Goryński — Koleżeństwo młodych.

Środa 25 maja, godz. 15 (Warszawa II). Moszcz — naturalny sok owocowy

Piątek 27 maja, godz. 17. Tydzień dziecka.

Wtorek 31 maja, godz. 16.45 Dr Tadeusz Makowiecki — Jan Matejko — opowieść biograficzna.

Książki nadesłane:

Maria Dąbrowska — Znaki życia. Opowiadania. Wyd. J. Mortkowicza 1938. Str. 167. Cena zł. 3.50.—

Pola Gojawiczyńska — Słupy ogniste. Powieść, tom pierwszy. Str. 432. Cena zł. 10.—

Z walk
o zdrowie moralne ludzkości

W listopadzie ub. r. obradował w Paryżu *X Międzynarodowy Kongres Komitetów Walki z Handlem Kobietami i Dziećmi.*

Z zagadnień tam omawianych jedno dotyczy bezpośrednio pola działania wszystkich pań domu na całym świecie. Jest to zagadnienie niebezpieczeństw moralnych, ściśle wynikających z pewnych form pracy służby domowej. Zjawisko istnienia tych niebezpieczeństw jest już uznane i skonstatowane przez cały świat.

W ankiecie Ligi Narodów, przeprowadzonej przez Komitet Walki z Handlem Kobietami i Dziećmi w latach 1935—36, zwrócono również uwagę na zebranie danych, dotyczących przeszłości zawodowej prostytutek. Otóż odpowiedzi dostarczone przez rządy i organizacje społeczne potwierdzają raz jeszcze wyniki uprzednich badań, że prostytutki rekrutują się przeważnie spośród służby domowej. Oczywiście, należy brać tu pod uwagę, iż grupa służby domowej stanowi w ogóle liczną grupę wśród ogółu kobiet czynnych zawodowo, niemniej samo to zjawisko pozostaje znamienne, wymaga więc naszej czujnej baczności.

Przyczyny tego smutnego stanu rzeczy są bardzo łatwe do wykazania. W pierwszym rzędzie pod terminem „służba domowa" rozumiemy przede wszystkim służące do wszystkiego, a więc te osoby, które spełniają całą pracę domową, począwszy od sprzątania, gotowania, aż do opieki nad dziećmi włącznie. Dalej powszechnie jeszcze panuje pogląd, że w zawodzie tym mogą być zatrudnione pracownice niewykwalifikowane, że wystarczają w tej pracy te nieokreślone wiadomości, które służące do wszystkiego zdobywają albo u siebie w domu, albo u pani domu niejednokrotnie również mało doświadczonej w pracy domowej. Wynikiem tego stanu rzeczy bywa rekrutacja personelu zazwyczaj bardzo młodego, niedoświadczonego, pochodzącego ze wsi lub z małych miasteczek. Znalazłszy się nagle w wielkim mieście, dziewczęta są bezbronne wobec pokus i niebezpieczeństw tego środowiska.

Tak więc całkowity brak nawet minimalnego przygotowania moralnego i zawodowego kobiecej służby domowej stanowi owo podstawowe zło, które w dodatku sprzyja w utrzymaniu anachronizmu poglądów o niższości klasy służby domowej wśród innych kategoryj pracownic.

Ponadto zwykłe warunki pracy domowej stwarzają inne formy niebezpieczeństw, które osłabiają odporność moralną służby domowej. Są to: praca w pojedynkę i w zamknięciu, brak określonych obowiązków i prac, stała zależność i to od kilku osób, brak rozgraniczenia pomiędzy życiem pracy a życiem osobistym, stałe przebywanie i współżycie bardzo bliskie z pracodawcami, całkowity brak przyjaźni, oderwanie od swego środowiska, brak zorganizowanych, godziwych rozrywek, działanie kontrastu pomiędzy dobrobytem nowego środowiska a biedą opuszczonego środowiska rodzinnego.

W jakiż sposób należy przystąpić do poprawy położenia naszych najbliższych współpracownic? W tej dziedzinie zostały wysunięte następujące postulaty przez Komitet Włoski Walki z Handlem Kobietami i Dziećmi, któremu powierzono opracowanie tego punktu programu.

1. Należy wszcząć akcję społeczną i ustawodawczą, mającą na celu podniesienie poziomu moralnego, umysłowego i technicznego służby domowej oraz unormowanie warunków ich pracy.

2. Należy otoczyć specjalną pieczą sprawę wykształcenia zawodowego służby domowej przez: kursy, szkoły i internaty w tych środowiskach, gdzie kieruje się znaczna emigracja kobiet, stała lub czasowa, oraz przez organizację szkół specjalnych w miastach.

3. Należy znieść dochodowe prywatne pośrednictwo pracy w dziale służby domowej, winno być ono zastąpione przez biura, prowadzone przez organizacje społeczne i opiekuńcze, mające na celu nie tylko pośrednictwo, ale i kontrolę warunków pracy umieszczonych dziewcząt.
4. Należy działalność tych biur poprzeć szeroko rozbudowaną akcją opiekuńczą, wychowawczą i rozrywkową.

W jakiej mierze te postulaty są słuszne i możliwe do zrealizowania, zostało udowodnione na przykładzie pracy dokonanej przez Unione Femminile Nazionale. Organizacja ta powstała w r. 1899 w Mediolanie. Celem i zasadą jej działania jest danie dziewczętom dobrych posad, okazanie im pomocy w różnych okolicznościach ich życia, roztoczenie opieki nad nimi w czasie ich pracy, nie zaś — jak bywa zazwyczaj — dążenie do umieszczenia jak największej liczby dziewcząt na posadach. Klientela Unione Femminile Nazionale składa się przeważnie z dziewcząt ze wsi, ubogich, bez żadnego przygotowania moralnego i zawodowego. Stąd w miarę rozwoju pracy nasuwała się konieczność stworzenia szeregu placówek, a mianowicie: 1) *schroniska*, w którym znajdują bezpieczne schronienia dziewczęta, poszukujące pracy po raz pierwszy lub w czasie przerw między jedną a drugą posadą; 2) *bezpłatnej opieki lekarskiej* z zakresu różnych specjalności; 3) *szkoły zawodowej z internatem*, przy czym szkoła przyjmuje dziewczęta bezpłatnie na kilka miesięcy i daje im podstawowe wiadomości z zakresu pracy domowej; środowisko internatu jest utrzymane na poziomie normalnego terenu ich przyszłej pracy; nauki udzielają fachowczynie; zgłoszenia do szkoły przewyższają ilość miejsc; 4) *kursów gotowania i prac domowych oraz robót ręcznych;* 5) *kursów specjalizujących kucharki;* 6) *ośrodka rozrywkowego* dla młodych dziewcząt; 7) wreszcie *opiekunek społecznych*, które towarzyszą młodym dziewczętom na miejsce ich pracy, nadzorują niepełnoletnie i kontrolują, czy pracodawcy stosują względem swych pracownic ustawowe zobowiązania.

Praca nad przygotowaniem zawodowym, a potem stałe nadzorowanie dziewcząt, będących już na posadach, stanowi główną cechę charakterystyczną działalności Unione Femminile Nazionale. Opiekunki społeczne tej organizacji odsyłają z powrotem rodzinom dziewczęta, nie nadające się do pracy w zawodzie służby domowej, starając się przy tym wynaleźć dla nich inne możliwości pracy w zawodach, do których czują większe zamiłowanie. W ten sposób zostają usunięte z miasta te elementy, które mogą źle skończyć. Trudniejsze charaktery są oddawane do zakładów poprawczo-wychowawczych.

Nadzór nad środowiskiem pracy dziewcząt pozwala również na uniknięcie wielu katastrof, wynikających ze złych wpływów, braku odpowiedniego nadzoru itd. W koniecznych wypadkach dziewczyna bywa wydobywana z takiego nieodpowiedniego dla niej środowiska i umieszczana w innym, lepszym.

W tej dziedzinie zrozumienie odpowiedzialności, ciążącej na paniach domu, może dać pierwszorzędne wyniki. Bowiem tylko przez racjonalną i rozbudowaną pracę zapobiegawczą i opiekuńczą możemy uchronić dziewczęta od zejścia na złą drogę i spełnić nasz względem nich obowiązek. Debaty Kongresu niewątpliwie przyczynią się do propagandy tego zagadnienia wśród szerokich rzesz kobiecych.

H. S.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

KOMUNIKATY ZARZĄDU GŁÓWNEGO.

1) Wobec zapytań o oficjalne pożegnanie p. Izy Mandukowej, która na Zjeździe Delegatek w Łodzi ustąpiła z zajmowanego od lat 8 stanowiska przewodniczącej Zarządu Głównego Związku Pań Domu, Zarząd Główny komunikuje, że tenże Zjazd Delegatek owacyjnie przyjął wniosek o nadanie p. Izie Mandukowej godności honorowej przewodniczącej, prosząc ją o dalszą współpracę i pomoc. W odpowiedzi na to p. Iza Mandukowa w przemówieniu swym podkreśliła, że tylko w ten sposób właśnie rozumie tę godność i że nie zamierza usuwać się od ścisłego kontaktu i współpracy. Wobec tego urządzanie oficjalnego pożegnania stało się nieaktualne.

2) Zarząd Główny prosi te Oddziały, które w Łodzi na Zjeździe Delegatek nie wręczyły maszynopisu ze swego sprawozdania i dotąd nie nadesłały go do Zarządu Głównego, aby jak najprędzej to uczyniły.

3) Zarząd Główny przypomina Zarządom Oddziałów, że sprawozdania miesięczne powinny być nadsyłane pod adresem Zarz. Gł. w terminie podanym w okólniku regularnie co miesiąc, aby mogły stanowić materiał do kroniki w piśmie Pani Domu.

PRACA W ODDZIAŁACH

BORYSŁAW. Skład nowego zarządu: przew. — W. Gorczyńska, wiceprzew. — J. Bruikenówna i W. Łodzińska, sekr. — O. Rzadka, zast. sekr. — M. Skąpska, skarbn. — Z. Słońska, zast. skarbn. — J. Roznarowiczowa.

BYDGOSZCZ. Skład nowego zarządu: przew. — A. Rutkowska, wiceprzew. — H. Gadomska i M. Jurkiewiczowa, sekr. — Ossowska, skarbn. — W. Węgleńska.

DROHOBYCZ. Skład nowego zarządu: przew.: — dr Czyżewska, sekr. — Martynowiczowa, skarbn. — Węgrzynowa.

CZĘSTOCHOWA. Wystawa Gospodarstwa Domowego, jako trzecia z kolei, odbyła się w dniach 2—20 grudnia ub. r. w trzech lokalach domu nr 13 przy ul. Kilińskiego. Protektorat objął p. J. Szczodrowski, prezydent miasta.

Pierwszy pawilon poświęcono działowi ogólnemu, spółdzielczości, elektryfikacji gospodarstwa oraz modzie.

Pawilon drugi wypełnił dział zastosowania lnu w gospodarstwie — oraz trzy typy urządzeń mieszkań robotniczych, w czym jedno wypożyczone z wzorowni Oddziału Warszawskiego, drugie z zastosowaniem piętrowych łóżek wykonano w Szkole Rzem.-Przem. według projektu Szkoły, trzecie zaś — jako prowizorium — zrobiono z dykty, pak i tkanin lnianych.

Pawilon trzeci stanowiło urządzenie mieszkania kilkuizbowego z łazienką, wzorową kuchnią oraz kącikiem do pracy i biurem pani domu, wreszcie dział mebli i wyprawki dla niemowlęcia i dziecka w wieku przedszkolnym.

Wśród eksponatów znalazły się prawie wszystkie przedmioty ocechowane przez I. G. D.

Atrakoją Wystawy był raut z prześliczną iluminacją oraz pokazy praktyczne: przyrządzania ryb morskich, smażenia mięsa bez tłuszczu, gotowania jarzyn bez wody itp.

W pracach organizacyjnych brało udział 46 osób, w czym 5 panów.

Wystawę zwiedziło ponad 4000 osób, w czym 2500 dorosłych, a młodzieży szkół powszechnych i średnich — 1500. Wycieczek grupowych, szkół i organizacji społecznych jak Liga Kooperatystek, Rodzina Wojskowa, Kolejowa itp. zanotowano 29.

Według opinii publiczności i prasy wystawa wypadła korzystnie pod względem propagandowym i dydaktycznym; efektu finansowego nie dała mimo obrotu ponad 8500 zł.

Skład nowego zarządu: przew. — Z. Brykalska, wiceprzew. — inż. Z. Kanczewska i W. Zalejska, sekr.-korespondentka — A. Śliwińska, sekr.-protokólantka — M. Orłowska, skarbn.-księgowa — A. Plutowa, skarbn.-kasjerka — St. Nowakowa, czł. Zarządu: Z. Monikowska, S. Bociańska, H. Grąbczewska, H. Sabokowa i H. Sienicka.

KATOWICE. Skład nowego zarządu: przew. — J. Szeferowa, wiceprzew. — H. Sęczykowa i A. Mycińska, sekr. — Z. Machalska, zast. sekr. — J. Łabęcka, skarbn. — W. Mišciukowa, zast. skarbn. — M. Matogowa.

W I-ym kwartale r. b. oddział zroganizował wiele pokazów praktycznych, kursów i odczytów. Największym powodzeniem cieszył się pokaz przyrządzania ryb morskich (frekwencja 700 osób). Ciekawym był kurs ratownictwa i odczyt „Jak należy organizować pracę w gospodarstwie domowym".

KRAKÓW. Skład nowego zarządu: przew. — H. Spettowa, wiceprzew. — S. Rodakowska i B. Krzyżakowa, sekr. — M. Szczepańska, zast. sekr. — H. Kielanowska, skarbniczka — W. Banasiowa.

Dnia 31-go marca r. b. odbyło się w lokalu Z. P. D. uroczyste pożegnanie p. Zofii Jacewiczowej, która złożyła mandat przewodniczącej krakowskiego oddziału wobec wyjazdu z Krakowa. W serdecznych słowach pożegnały ustępującą przewodniczącą pp. Spettowa, Szczepańska i Mysonowa, podnosząc jej wielkie zasługi położone dla rozwoju Związku w ciągu 6 lat, poświęconych wydajnej i rzetelnej pracy. Doskonale zorganizowany zjazd delegatek Z. P. D. w r. 1935, urządzenie kursów gospodarskich takich jak: kurs dla ochroniarek, dla prowadzących dożywianie dzieci, kurs dla kierowniczek pensjonatów, zorganizowanie i prowadzenie wzorowej kuchni akademickiej w Związku Ziem Zachodnich i uruchomienie pierwszej w Polsce eksperymentalnej szkoły dla pomocnic domowych — oto szereg prac, z których oddział krakowski słusznie może być dumny, a które w znacznej mierze zawdzięcza zdolnościom organizacyjnym oraz niestrudzonej pracowitości i energii p. Zofii Jacewiczowej. Żegnano ją kwiatami, słowami pełnymi wdzięczności i szczerym żalem.

KUTNO. Walne Zebranie Oddziału w Kutnie odbyło się 25 stycznia 1938 r. przy udziale delegatki Zarządu Głównego oraz 25 członkiń. P. Paliszewska wygłosiła referat p. t. „Nasza organizacja i nasze członkinie", który zebrane panie przyjęły z wielkim uznaniem.

Skład nowego Zarządu stanowią następujące osoby: przewodnicząca — p. Perkowiczowa Helena, I zastępczyni — p. Wiszniewska Ewa, II zastępczyni — p. Jóźwiakowa Anna, sekretarka — p. Kamińska Stanisława, zastępczyni — p. Dadlezowa Zofia, skarbniczka — p. Szmelcowa Anna, zastępczyni — p. Makowska Jadwiga, członkini Zarządu — p. Koryzna Hanna. Do Komisji Rewizyjnej weszły panie: Kozłowska Euzebia, Pełczyńska Zinaida, Starnawska Maria; jako zastępczynie panie: Miksowa Janina i Umińska Julia.

Nowy Zarząd prosi o kierowanie wszelkiej korespondencji dla Oddziału w Kutnie na ręce sekretarki p. Stanisławy Kamińskiej, ul. Rychtelskiego 7.

LUBLIN. Skład nowego zarządu: przew. — Zarembina, wiceprzew. — Gollina i Szafnicka, sekr. — Błażkowa, zast. sekr. — Russocka, skarbn. — Glińska, zast. skarbn. — Haciewiczowa.

ŁÓDŹ. Skład nowego zarządu: przew. — K. Skalska, wiceprzew. — S. Mogilnicka i E. Buttlerowa, sekr. — K. Pogonowska, skarbn. — Kubiakowa.

ŁUKÓW. Gospodynie Łukowa stale zwracają uwagę na niedomagania sanitarne miasta, przeto Oddział pomimo, iż już w latach ubiegłych zwracał się do władz w tych sprawach, jeszcze raz potwierdził je, składając memoriał na ręce p. Starosty.

Ważnym sukcesem Odziału jest, że na jego prośbę lekarz Ubezpieczalni Społecznej zgodził się na badanie raz do roku służby domowej.

Poza tym członkinie Oddziału miały pogadanki na tematy gospodarcze dla gospodyń miejskich zrzeszonych w „Akcji Katolickiej".

PIOTRKÓW. Skład nowego zarządu. przew. — H. Myszkowska, wiceprzew. — Z. Andyszowa i J. Bucholcowa, sekr. — E. Kańska, zast. sekr. — Pajewska, skarbn. — Kropotowska, zast. skarbn. — W. Mizińska.

Oddział prowadzi kurs gospodarski dla 30 dziewczynek IV Oddziału Szkoły powszechnej im. Św. Kingi oraz następujące świetlice: dla 32 matek z Koła Rodzicielskiego przy Szkole powszechnej im. T. Kościuszki, dla pracownic z fabryki Poznańskiego i dla najbiedniejszych z Tow. Św. Winc. à Paulo.

POZNAŃ. Skład nowego zarządu: przewodn. — J. Furmankowa, wiceprzew. — E. Bobrowa i A. Bartlowa, sekr. — S. Jankowska, zast. sekr. — Plucińska, skarbn. — B. Dobrzeniecka, zast. skarbn. — J. Szczepanowska.

PRZASZNYSZ. Skład nowego zarządu: przew. — A. Rakowiecka, wiceprzew. — Jackowska, sekr. — W. Rogatko, zast. sekr. — K. Luwińska, skarbn. — J. Kukawska.

PUŁAWY. Skład nowego zarządu: przew. — H. Tyczyńska, wiceprzew. — S. Lewicka i M. Trojanowska, sekr. — J. Wierzchowska, zast. sekr. — F. Zapalska, skarbn. — M. Bobrowska, zast. skarbn. — E. Pęska.

RADOM. Oddział w pierwszym kwartale r. b. urządził 4 odczyty treści ogólnej, 3 pokazy gotowania, pokaz towarów wytwórni spółdzielczych, pokaz trykotaży pracowni harcerskiej i pokaz gatunków mydła. Imprez towarzyskich odbyło się 2.

Pogadanki z zakresu gospodarstwa domowego Oddział wygłasza w świetlicy Strzelczyń przy Wytwórni Broni, w świetlicy Związku Pracy Obyw. Kobiet na Glinicach i w Stowarzyszeniu Kobiet Katolickich.

RAWA MAZOWIECKA. Skład nowego zarządu: przew. A. Zdziarska. wiceprzew. — W. Wyczańska, sekr. — I. Krajewska, skarbn. — H. Chełmońska.

RZESZÓW. Odział został założony w dniu 24 lutego b. r. przew. — M. Baurska, wiceprzew. — A. Riedlowa i J. Flisowska, sekr. — B. Solecka, skarbn. — J. Emilewiczowa.

SOSNOWIEC. Walne Zebranie Oddziału w Sosnowcu odbyło się 27 stycznia przy udziale 60 członkiń. Wielkim i niepowszednim dorobkiem Oddziału w Sosnowcu jest domek na osiedlu robotniczym wartości wraz z planami zł 5.500,—.

Jako program prac na rok 1938 Zarząd postanawia skierować cały wysiłek na popularyzowanie wiadomości z zakresu domoznawstwa, idei wzorowego domu i rodziny z uwzględnieniem wychowania dziecka.

W związku z przeprowadzonymi wyborami nowy Zarząd na rok 1938 ukonstytuował się następująco: przewodnicząca — p. Krajewska, I zastępczyni — p. Janotowa, II zastępczyni — p. Rajsowa, sekretarka — p. Falkowska, zastępczyni — p. Jewniewiczowa, skarbniczka — p. Rudzka, zastępczyni — p. Laubitzowa. Do Komisji Rewizyjnej weszły panie: Kaczkowska Zofia, Kobylińska Wanda, Wasilewska Julia. Delegatkami na Zjazd w 1938 r. są panie: Ficenesowa Maria, Janotowa Irena, Paszycowa Kazimiera.

TORUŃ. Skład nowego zarządu: przew. — M. Korycińska, wiceprzew. — Z. Szczęśniewska i M. Jarmołowiczowa, sekr. — K. Chmielewska, zast. sekr. — Szefftówna, skarbn. — W. Zarembina, zast. skarbn. — G. Kapsowa.

Odział w każdą 1-szą środę miesiąca urządza propagandowe zebranie w cukierni „Pomorzanka" p. n. Spotkanie towarzyskie, gdzie salę otrzymuje bezpłatnie.

Poza tym w lokalu Związku urządza odczyty, pogadanki i pokazy, te ostatnie najczęściej zakończone herbatką.

WILNO. Skład nowego zarządu: przew. — Z. Iwaszkiewiczowa, wiceprzew. — Z. Strawińska i K. Łukaszewiczowa, sekr. — A. Świerzbińska, zast. sekr. — M. Konopacka, skarbn. — J. Fiałowa, zast. skarbn. — H. Szaiolisowa.

Praca Oddziału w lutym objęła rzeczy aktualne dla okresu karnawałowego, a więc pokaz ciast wykwintnych i pogadanki na tematy: „Budżet czasu pań domu" i „Stosunki towarzyskie naszych dzieci". Ten ostatni wywołał wyjątkowo ożywioną dyskusję.

Poza tym odbyło się doroczne zebranie ogólne rozpoczęte uczczeniem pamięci Ferdynanda Ruszczyca i odczytaniem jego przemówienia, wygłoszonego w r. 1930 na inauguracyjnym zebraniu Oddziału. Na zezraniu tym uchwalono następujące wnioski: 1) o konieczności popierania kupców i rzemieślników chrześcijan, 2) o czuwaniu nad lekturą i prasą dzieci, 3) o kontroli widowisk i filmów dla dzieci, 4) o zwalczaniu alkoholizmu wśród młodzieży.

WARSZAWA. Skład nowego zarządu: przew. — H. Lutostańska, wiceprzew. — M. Chmieleńska i M. Mauersbergerowa, sekr. — Z. Osmólska, zast. sekr. — Z. Gorgolewska, skarbn. — M. Rymińska, zast. skarbn. — J. Kiwerska.

W kwietniu na zebraniu członkowskim wygłoszono referat p. t. „Racjonalne żywienie", w którym omówiono wartości produktów spożywczych, umiejętny dobór potraw w jadłospisach, sposób ich obmyślania, pełnowartościowość posiłków, ich urozmaicenie, umiejętność gotowania bez resztek i możliwość zastępowania droższych produktów tańszymi o tym samym znaczeniu dla organizmu.

Na zebraniu tym została odznaczona pracownica domowa Julia Rzeszotarska za 10-letnią wzorową pracę w domu członkini Heflichowej oraz zostało wygłoszone sprawozdanie ze Zjazdu Delegatek w Łodzi.

Dzięki staraniom Oddziału w kinie Hollywood był wyświetlony film, obrazujący działalność Z. P. D.

W dniu 19 lutego r.b. odbył się reprezentacyjny bal Z. P. D. w salonach Hotelu Europejskiego. Dobrze zorganizowana przez Komitet balowy zabawa licznie zgromadziła sfery towarzyskie stolicy, pozostawiając miłe wspomnienie z karnawałowego sezonu.

Instruktorki Oddziału K. Albrechtówna i B. Sadzewiczówna prowadziły w ostatnich miesiącach następujące pokazy dla różnych środowisk:

1) cykl pokazów z zakresu racjonalnego żywienia i czynności gospodarczych dla sfer rzemieślniczych i robotniczych we własnej świetlicy Z. P D. na ulicy Czerniakowskiej 199;

2) cykl pokazów racjonalnego żywienia dla II-go Koła Rodziny Legionowej w tejże świetlicy;

3) cykl pokazów z zakresu racjonalnego żywienia i czynności gospodarskich dla sfer robotniczych i bezrobocznych w IV-tym Ośrodku Zdrowia, w Świetlicy Opiekunów Społecznych, Okopowa 1;

4) cykl pokazów z zakresu żywienia dla personelu Szpitala Dzieciątka Jezus w lokalu szpitala;

5) cykl pokazów racjonalnego przyrządzania potraw dla członków Koła Rodziny Urzędniczej przy Ministerstwie Przemysłu i Handlu w lokalu Klubu Koła, Elekroalna 2; na pokazy uczęszczały głównie urzędniczki Ministerstwa, pozatem stale przychodziło kilku panów — członków Rodziny Urzędniczej.

Na pokazach powyższych frekwencja wahała się od 50 — 100 osób. Warto zaznaczyć, że po pierwszym pokazie na wszystkich następnych — frekwencja wzrastała.

Poradnia przy ul. Nowy Świat 9 dostępna jest dla wszystkich (nie tylko członkiń) zgłaszających się w poniedziałki, środy i piątki w godz. 12-14. Udzielanie porad telefonicznie jest technicznie niemożliwe. Poradnia wprowadziła obecnie dział krawiecki, gdzie specjalistki robią na żądanie wykroje ubrań według najnowszych żurnali oraz udzielają wskazówek w sprawie szycia i przeróbek. Próbki tkanin lnianych i wełnianych na miejscu. Udziela się również porad prawnych z zakresu potrzeb życia rodzinnego.

ZAKOPANE. Skład nowego zarządu: przew. — W. Brzezinowa, wiceprzew. — Z. Tatarzanka, sekr. — M. Kasztelewiczowa, zast. sekr. — S. Maciejewska.

Wanda Dobrzańska

Na własnej grzędzie

„Kinderstube" — obcojęzyczne wyrażenie nie dające się przełożyć dosłownie na język polski z zachowaniem właściwego znaczenia — zamyka w sobie znamienne pojęcie kultury wyniesionej z pokoju dziecięcego. To jakimi prawidłami, obyczajami, jaką fizyczną i psychiczną dyscypliną przepojony był nastrój pokoju dziecięcego (do słownie „Kinderstube") stanowi w przyszłości o postawie człowieka wobec życia, wobec ludzi, wobec samego siebie.

Jeżeli pozwoliłam sobie zaczynając dział ogrodnictwa nawiązać do okresu dziecięctwa ludzkiego to dlatego, że przy zakładaniu ogrodu, hodowli i pielęgnacji roślin nie wystarczy dbałość o dobrobyt fizyczny rośliny. Trzeba hodować ją i pielęgnować w ramie kultury i estetyki, trzeba naszym ogródkom i ogrodom dać tę „Kinderstube", bez której nie osiągną nigdy pełnej doskonałości: tej właściwej postawy, która jest jak najściślej związana z racjonalnością i sumiennością pierwszych poczynań w terenie.

Zastanówmy się teraz nad tą najważniejszą dziedziną— naszych wstępnych poczynań, a dla lepszej orientacji rozbijmy ją na oddzielne, wyraźne punkty:

1. doprowadzenie terenu do stanu używalności przez: a) jak najstaranniejsze oczyszczenie terenu; b) doprowadzenie do właściwego poziomu terenów nierównych zgodnie z przygotowanym planem; c) nawiezienie żyzną ziemią ogrodową terenów ubogich z punktu widzenia urodzajności gleby, i d) głębokie przekopanie ziemi;

2. estetyczne i celowe ogrodzenie terenu;

3. fachowe wytyczenie w terenie planu, zaprojektowanego również przez fachowca;

4. dobór drzewek, krzewów, pnączy i roślin dekoracyjnych zarówno z punktu widzenia rozległości terenu, jak i warunków wegetacyjnych (gleba, wystawa);

5. umiejętne gospodarowanie terenem z punktu widzenia wyzyskania efektu dekoracyjnego: trawniki, krzewy ozdobne, pnącze, byliny, kwiaty sezonowe oraz wykorzystania użytkowego: drzewka i krzewy owocowe, owoce drobne, warzywa.

Tak „opanowany" teren dziewiczy, na którym ma powstać nowy ogród rokuje jak najlepsze widoki na przyszłość.

Gorzej jest z terenem spaczonym przez nieumiejętną gospodarkę, prowadzoną pod znakiem sławetnego „jakoś to będzie". Dopiero kiedy to „jakoś" nabierze właściwego sobie wyrazu nacechowanego chaosem, uniemożliwiającym estetyczne i wydajne rezultaty, zaczynamy żałować niewczesnej oszczędności, pośpiechu i zawodnej w tym wypadku wiary, że... dobra wola wystarczy.

Z takim zdemoralizowanym terenem najlepiej jest postąpić tak, jak postępuje rozumny człowiek z bolącym zębem: nie wyrywa go, a leczy i to u dobrego lekarza.

Rada fachowca, jego kierunek i radykalne poprawki, a nawet zmiany mogą w dużej mierze naprawić zło, a naprawić je trzeba nie zwlekając, bo szkoda każdego utraconego sezonu.

Widuje się takie maleńkie ogródki dokoła miejskich siedzib ludzkich, które jakoby z braku miejsca szczycą się zaledwie jednym świerczkiem posadzonym pośrodku mizernego trawniczka. Jakaś uboga grządka kwiatowa, trochę dzikiego wina przerzuconego przez siatkę okalającą posiadłość to jest wszystko. A proszę pozwolić rozplanować i obsadzić ten sam teren fachowcowi: już następną wiosną roztoczy się przed oknami maleńki skrawek ziemskiego raju.

Nie zapominajmy, że w braku możliwości budżetowych lepiej jest rozłożyć koszt i pracę założenia ogródka na kilka sezonów, gdyż wówczas osiągniemy właściwy efekt; ogródek mały da nam miłą ramę dla domu, większy — zapłaci za nakład pieniędzy i pracy nie tylko pięknem, ale i wydajnością.

WYPOCZYNEK NA OBOZACH LETNICH

T-wo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet organizuje dla kobiet ze sfery inteligencji pracującej następujące obozy o charakterze zdrowotnym, wypoczynkowym i rozrywkowym:

w Truskawcu na Pomiarkach przez lipiec, sierpień i wrzesień; zakwaterowanie w budynku zaopatrzonym w niezbędne urządzenia i udogodnienia; posiłki 4 razy dziennie; program przewiduje gimnastykę, gry, turystykę, pływanie, tenis; przy obozie basen z wodą solankową i źródło lecznicze z wodą „Naftusia"; na obóz przyjmowane są pojedyncze osoby, matki z dziećmi i dzieci zgłoszone pojedyńczo w wieku od lat 6-ciu do 12-u; opłata za pobyt dwutygodniowy zł 60, za czterotygodniowy zł 100, dzieci zł 45 i zł 80;

w Krynicy w maju i czerwcu; zakwaterowanie w pensjonacie po 2 lub 3 osoby w pokoju; uczestniczki mogą korzystać z zabiegów leczniczych i kąpieli w Łazienkach Zakładowych, opłacając zniżoną taksę kuracyjną; program przewiduje gimnastykę, gry, wycieczki; opłata za pobyt dwutygodniowy wynosi zł 70, za pobyt czterotygodniowy — zł 140 (do powyższej opłaty nie wliczono taksy klimatycznej, podatku hotelowego, usługi);

w Ciechocinku w lipcu i sierpniu; zakwaterowanie w budynku po 4 osoby w pokoju; w programie gimnastyka, gry, wycieczki, pływanie; uczestniczki mogą korzystać z zabiegów leczniczych i kąpieli w Łazienkach Zakładowych ze zniżką 50%; opłata za pobyt dwutygodniowy wynosi zł 70, za pobyt czterotygodniowy zł 120 wraz z usługą, wszelkimi świadczeniami obozu i podatkiem hotelowym; taksę kuracyjną (zł 14.20) uczestniczki opłacają dodatkowo.

Pobyt na obozie może trwać tygodni: dwa, cztery, sześć, osiem. Przyjazd na obóz następuje: 3 lipca, 17 lipca, 2 sierpnia, 16 sierpnia, 2 września i 16 września.

Kandydatki na obozy muszą dołączyć do zgłoszenia fotografię i świadectwo lekarskie (najlepiej poradni sportowo-lekarskiej) stwierdzające możność uczestniczenia w życiu obozowym i uprawiania ćwiczeń ruchowych. Na obozy nie powinny się zgłaszać osoby chore na serce, nerki, zapalenie stawów i choroby zaraźliwe. Uczestniczki same ponoszą odpowiedzialność w razie nieszczęśliwego wypadku wynikłego na obozie.

Uczestniczki muszą zaopatrzyć się w pościel: siennik, kołdrę ciepłą lub koce, względnie śpiwor, poduszkę; zabrać ze sobą ekwipunek sportowy i turystyczny: plecak, kostium kąpielowy, strój obozowy, który jest zarazem strojem ćwiczebnym, pantofle gimnastyczne, wygodne buty do marszu, sweter, długie spodnie flanelowe, przybory do jedzenia, do mycia, bieliznę osobistą i pościelową. Należy unikać przywożenia dużej ilości sukien jak również drobiazgów, biżuterii itp. Celem stworzenia biblioteczki obozowej uczestniczki obozu proszone są o zabranie ze sobą 2-3 książek beletrystycznych.

Zgłoszenia należy kierować do Sekretariatu T-wa Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet w Warszawie, Al. Szucha 29. tel. 7-15-30.

JADŁOSPISY I PRZEPISY

Jadłospisy wiosenne

Obiad 1. Zupa ze smardzów. Kotlety z mózgu, ziemniaki, sałata zielona. Muss z rzewienia (rabarbaru), nr 8-1937, ciasteczka cynamonki (nr 17 — 1937).

Obiad 2. Zupa koprowa z kaszką krakowską krajaną. Mostek cielęcy pieczony, ziemniaki, marchew ze szparagami lub jarzynki mieszane. Kompot z rzewienia.

Obiad 3. Boćwina z ziemniakami. Kotlety ze szpinaku (nr 1 — 1937 r) z sosem musztardowym. Krem kawowy z mleka słodkiego.

Obiad 4. Sałatka ze szparagów. Smardze w sosie śmietanowym, jaja w koszulkach, kaszka krakowska zacierana. Krem cytrynowy z mleka (nr 9 — 1938) z sokiem, wafelki.

Obiad droższy. Zupa szparagowa z grzankami z rogalika. Kurczęta nadziewane pieczone, mizeria, kartofle purée lub smażone „frites". Lody pomarańczowe lub z rzewienia.

S. Witkowska.

Potrawy wiosenne tanie i wykwintne

Zupa ze smardzów

25 dkg jarzyn, 1 cebula, kilka ziarn pieprzu, 25 dkg smardzów, 2 dkg masła, 10 dkg kaszy perłowej średniej, 20 dkg śmietany, zielona pietruszka.

Wygotować wywar z jarzyn z połową cebuli i pieprzem. Osobno rozkleić kaszę perłową. Grzyby opłukać, pokrajać, sparzyć, włożyć na przesmażoną na maśle cebulę i dusić podlewając w miarę potrzeby wodą. Gdy jarzyny miękkie, przecedzić, do wywaru dodać grzyby, kaszę i gotować razem 10 do 15 minut. Odstawić z ognia, połączyć z surową śmietaną i zieloną siekaną pietruszką. Można również dodać pokrajanej marchwi z wywaru.

S. Witkowska.

Młode jarzyny mieszane

2 pęczki młodej marchwi, 4-5 młodych kalarep, ⅛ l młodego groszku, 10 główek (wypustków) szparagowych, kilka smardzów lub pieczarek, 2 dkg mąki pszennej, sól, cukier, 3 dkg masła, ⅛ l śmietany.

Młodą marchew starannie wyszorować szczoteczką i nie skrobiąc, podzielić na pół lub nie dzielić wcale, jeśli bardzo mała. Kalarepę obrać, zostawić młode środkowe listki, pokrajać w plasterki, albo w pół plasterki, listki pokrajać poprzecznie. Grzyby starannie opłukać (pieczarek nie należy obierać), pokrajać w paski. Wszystkie jarzyny i grzyby zmieszać razem, zalać małą ilością wody, osolić, dodać cukru i ugotować pod przykryciem, na silnym ogniu do miękkości. Gdy jarzyny miękkie wywar scedzić do garnuszka a jarzyny oprószyć mąką, przemieszać na ogniu, wlać odcedzony wywar i mieszając zagotować. Po zdjęciu z ognia połączyć z surowym masłem i śmietaną.

Podawać do mięs smażonych jako wykwintną jarzynę lub z grzankami smażonymi jako danie kolacjowe lub jarskie.

M. S. G.

Sałatka ze szparagów

½ kg szparagów, woda, sól, cukier; do ubrania: zielone listki sałaty, rzodkiewka i jajo ugotowane na twardo. Na sos musztardowy: 1 żółtko na twardo, 1 żółtko surowe, 10 dkg oliwy, 4 dkg musztardy, 2 dkg cukru, sok z 1 cytryny, sól.

Ugotować szparagi znanym sposobem (patrz Nr 9 — 38), ostudzić, pokrajać. Brzegi szklanego półmiska obłożyć wokoło przyciętymi listkami sałaty, wyłożyć szparagi, polać sosem musztardowym, posypać grubo siekanym jajem, ubrać rzodkiewką.

Sos. Żółtko ugotowane przetrzeć przez sito, połączyć z żółtkiem surowym, musztardą, cukrem, solą i oliwą, którą należy wlewać cienkim strumieniem. Gdy sos utarty — połączyć z sokiem z cytryny.

Smardze duszone w śmietanie

80 dkg grzybów, 2 dkg cebuli, 4 dkg masła, 1 dkg mąki, 15-20 dkg śmietany, sól, zielona pietruszka.

Grzyby bardzo starannie i kilkakrotnie opłukać, pokrajać, zalać wrzącą wodą, odcedzić. Cebulę drobno pokrajać, przesmażyć na maśle ale nie zrumienić, włożyć pokrajane grzyby, podlać małą ilością wody i dusić pod przykryciem około 2 godzin do miękkości (podlewając w miarę potrzeby wodą). Mąkę wymieszać ze śmietaną, wlać do grzybów, kilka razy zagotować. Przed podaniem wymieszać z siekaną zieloną pietruszką. Podawać z ziemniakami, kaszą, jajami itp.

Uwaga. Smardze można używać jako garnitur do kurcząt, kotletów cielęcych itp. W tym celu miękkie, ugotowane smardze trzeba lekko oprószyć mąką, zagotować i podać bez śmietany.

Kurczęta nadziewane

2 sztuki kurcząt, sól 4 dkg tłuszczu.

Kurczęta sprawić, osolić, napełnić nadzieniem, zaszyć, skrzydełka podłożyć pod grzbiet lub też skrzydełka i nóżki związać wygotowanym sznurkiem, aby w czasie pieczenia nie wysychały. Posmarować kurczęta tłuszczem, wstawić do gorącego pieca, żeby szybko zrumieniły się, następnie podlać wodą i piec 40—50 minut. W czasie pieczenia polewać, aby były soczyste.

Podawać pokrajane na pół lub na ćwiartki z młodymi jarzynami, sałatą zieloną, mizerią itp. Można również podawać na zimno.

Nadzienie.

1 bułka, ⅛ l mleka, 3 dkg masła, 3 jaja, wątróbki z kurcząt, sól, zielona pietruszka, pieprz.

Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć i razem z wątróbką przepuścić przez maszynkę lub przetrzeć przez sito. Usiekać łyżkę stołową zielonej pietruszki. Masło utrzeć na pianę, połączyć z żółtkami (po jednym), bułką przetartą, solą i pieprzem. Ubić sztywną pianę z białek, wymieszać z masą, napełnić kurczęta.

Nadzienie z bułki tartej.

14 dkg bułki tartej, 10 dkg masła, 1 żółtko, siekana zielona pietruszka i koper, sól.

Masło utrzeć na pianę, połączyć z bułką, żółtkiem i siekaną zieleninką, osolić, wymieszać i napełniać tą masą kurczęta.

S. Witkowska.

Lody pomarańczowe

6 dużych pomarańcz, otarta skórka z pomarańczy, 3 jaja, 20 dkg cukru, 2 listki białej żelatyny, ½ szklanki gorącej wody, ¼ l kremowej śmietanki, 1 kieliszek likieru Curaçao lub Souverain.

Otrzeć trochę skórki z pomarańczy, wycisnąć sok z pomarańczy i cytryny. Żółtka utrzeć z cukrem i skórką w porcelanowym lub kamiennym naczyniu, połączyć z sokiem, postawić na parze i ucierać aż masa zgęstnieje. Wtedy zdjąć z pary i połączyć masę z żelatyną rozpuszczoną w ½ szklanki wody. Gdy masa wystygnie, połączyć z ubitą pianą, ubitą na krem śmietanką i likierem (może być domowy na smaku pomarańczowym). Dobrze oziębioną masę wlać do puszki obłożonej lodem i ukręcić. Podawać w pucharkach, przybrane bitą śmietanką i waflami.

M. S. G.

Lody z rzewienia (rabarbaru)

1 kg malinowego rzewienia (różowego), ½ laski wanilii, 1 litr wody, 60 dkg cukru.

Rzewień opłukać, pokrajać na małe kawałki nie obierając, zalać zimną wodą, włożyć wanilię, rozgotować, przetrzeć. Przetartą masę zagotować z cukrem, mocno oziębić, wlać do puszki obłożonej lodem i ukręcić.

Racuszki z rzewienia (rabarbaru)

2 jaja, 15 dkg mąki, śmietana lub zsiadłe mleko, sól, 35 dkg rabarbaru, 5 dkg cukru miałkiego (kryształu), 5 dkg cukru w mączce z wanilią, 8 dkg tłuszczu do smażenia.

Rzewień opłukać, oszuszyć i pokrajać poprzecznie w cienkie plasterki nie obierając, posypać cukrem miałkim i zostawić na ½ do 1 godziny, poczem wylać na cedzak i osączyć. Wydzielony sok zużyć do kompotu.

Żółtka rozbić z łyżką śmietany, wsypać mąkę, sól i mieszając wlewać mleko lub śmietanę, tak żeby powstało ciasto jak na lane kluski; potem wymieszać z pianą i pokrajanym i osączonym rzewieniem. Smażyć racuszki na rozgrzanym tłuszczu, licząc jedną łyżkę masy na jeden racuszek. Gorące posypywać cukrem z wanilią.

J. Czechowska.

Sprostowanie. W przepisie na tort ponczowy, str. 141 nr 7 b. r. wkradła się pomyłka; zamiast „pokropić lekko rumem, wymieszać z wodą", powinno być: „pokropić lekko rumem zmieszanym z wodą".

Kawalerskie oczka

Dekoracyjne ciasteczka.

30 dkg masła, 15 dkg cukru w mączce, ½ laski wanilli, 2 kostki cukru, 3 żółtka, 45 dkg mąki, 1 jajo do smarowania, 10 dkg orzechów laskowych, 3 dkg cukru w mączce, konfitury.

Utrzeć wanilię między kostkami cukru. Połowę masła utrzeć w misce na pianę, drugą połowę stopić i połączyć z masłem utartym. Następnie łączyć masło z cukrem, wanilią, żółtkami i mąką; wyrobić ciasto ręką i zostawić w chłodnym miejscu do stężenia. Orzechy zalać wrzącą wodą na 1 do 2 minut, wodę odlać i orzechy pokrajać w plasterki. Z ciasta na stolnicy uformować wałek, pokrajać go na małe równe kawałki, formować z nich kulki z dołkami (jak w kluskach ziemniaczanych), smarować jajem, dookoła dołka poprzylepiać plasterki orzechów laskowych i upiec w gorącym piecu na złoty kolor. Gorące ciastka lekko posypać 3 dkg cukru w mączce, a dołki napełnić konfiturami.

J. Jurewiczówna.

Wyjaśniamy wątpliwości

Jak zaciągnąć czyli podprawić zupę lub inną potrawę płynną żółtkiem?

Żółtko wbić do wazy lub kubeczka; lewą ręką wlewać kroplami gorącą potrawę, prawą ciągle ucierać; następnie krople zamienić w cienki, potem grubszy strumień i, mieszając bez przerwy, połączyć z całą potrawą. Jeśli do danej potrawy wchodzi śmietana lub śmietanka, zaciągamy w następujący sposób: śmietanę lub śmietankę mieszamy z surowymi żółtkami i rozprowadzamy powoli z gorącą potrawą.

Sosy zaciągamy inaczej: do zagotowanego, gorącego sosu wrzucamy prędko całe żółtko i bardzo szybko mieszamy.

Uwaga: potraw podprawianych żółtkami nigdy nie zagotowujemy, bo zważyłyby się.

S. Witkowska.

SPIS BIELIZNY DO PRANIA.

Instytut Gospodarstwa Domowego wydał rubrykowany zeszyt do spisywania bielizny oddawanej do prania, zawierający rubryki na bieliznę pościelową, osobistą, stołową i kuchenną, bieliznę dziecięcą itd.

Spis ma 12 podziałek do wpisywania bielizny co miesiąc w ciągu roku. Dostateczna wielkość rubryk i podziałek umożliwia wygodne zapisywanie, a nabycie spisu w formie drukowanego zeszytu za bardzo przystępną cenę gr 30 pozwala na przejrzyste i łatwe prowadzenie notatek.

Okładka ze sztywnego kartonu. Stron 9. Format 15 × 20 cm.

Do nabycia w Instytucie Gospodarstwa Domowego, Warszawa, Nowy Świat 9. Przy pisemnym zamawianiu „Spisu bielizny do prania" opłatę można uiszczać znaczkami pocztowymi w sumie gr 40 (cena broszurki plus koszty przesyłki)

Przedruk dozwolony za każdorazowym upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się
Za dział ogłoszeniowy Redakcja nie przyjmuje odpowiedzialności.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Za granicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, ⅛ str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. **8-70-80.**

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

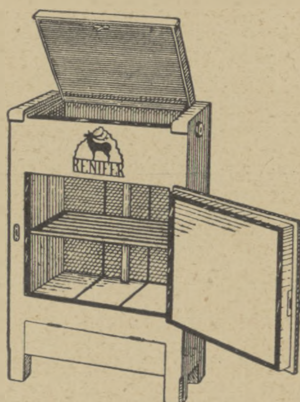
8303 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

Ci dwaj czarodzieje...

są do usług Pani. Jeden z nich uzdrawia naskórek i konserwuje go; drugi ozdabia twarz Pani niezrównaną matową cerą.

CRÈME SIMON
CRÈME SIMON M.A.T.

PUDER SIMON
MYDŁO SIMON



Lodownie „RENIFER"
NAJNOWSZEJ KONSTRUKCJI
Z GÓRNYM CHŁODZENIEM
polecają:
KRZYSZTOF BRUN i Syn

INSTYTUT NOWOCZESNEJ KOSMETYKI
A. OŻERSKIEJ
w Warszawie, al. Jerozolimskie 31 m. 4. Tel. 7-20-91.

Wszelkie zabiegi wchodzące w zakres kosmetyki, a więc: usuwanie defektów skóry, zmarszczek, wyprysków piegów, wągrów, brodawek. Masaże lecznicze. Upiększanie twarzy. Zabiegi odtłuszczające etc.

W nowym opakowaniu, przy obniżonej cenie!

1. Prosz. bud z kruszonką czekoladową
2. Prosz. bud. kawowo-czekoladowy
3. Prosz. bud. „Mandella"
4. Legumina grysikowa
5. Legumina czekoladowa

Dr. OETKER

Niezrównana książka z przepisami D-ra A. Oetkera p. t. „Dobra Gospodyni piecze sama" jest do nabycia we wszystkich sklepach kolonialnych i księgarskich.
Cena obniżona 30 groszy.

Znane z niedoścignionej jakości
WÓDKI i LIKIERY
„Rektyfikacji Warszawskiej"